

无疆驭马

西部马术基础教程

主编：安 涛

编委：David Snodgrass 沈业挺 李 淼 盛久青

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书是由无疆马业推出的专业西部马术培训教材，以期为中国西部马术爱好者指明正确的方向。本书编写团队通过参考美国西部马术教学资料，吸收来自美国西部马术界资深教练、马术人的经验和建议，结合无疆马业总经理安涛先生历年来在中国各地的马术培训，西部马术比赛、青少年比赛所积累的丰富经验而编撰的一套专业且适合于中国西部马术爱好者的实用教程。

本书由浅入深，循序渐进地带领使用者规范马术动作。每一个训练动作都图文并茂，有动作描述介绍，马匹和骑手的正确动作以及使用时机，同时还指出马匹可能出现的错误或抗拒情况，并给出改正方案，指导性非常强。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

无疆驭马：西部马术基础教程 / 安涛主编. —北京：电子工业出版社，2018.6

ISBN 978-7-121-34405-3

I. ①无… II. ①安… III. ①马术运动—教材 IV. ①G882.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 122942 号

责任编辑：徐 磊

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：787×1 092 1/16 印张：10.5 字数：240 千字

版 次：2018 年 6 月第 1 版

印 次：2018 年 6 月第 1 次印刷

定 价：218.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254619，xul@phei.com.cn。

序 1

马术的定义涵盖的范围很广。其中包括西部马术，从字面上来看，有些人常误认为是“中国的西部”，可能受中国“西部大开发”战略的影响，其实是指美国的西部。

18至19世纪的美国，在西部广袤的土地上，有一群热情无畏的开拓者，他们是开发西部的先锋，他们富有冒险和吃苦耐劳精神，因此被美国人称为“马背上的英雄”，这就是“西部牛仔”。

如果说西部牛仔体现出来的“西部精神”构成了“美国精神”的雏形的话，那么西部小说中牛仔形象的出现，则使“美国精神”得以定型。西部小说展现了西部边疆生活的艰辛，体现出拓荒者为生存而奋斗的精神气度，这种独特环境下所锤炼的民族精神，正是“美国精神”的内核所在。

邓小平是第一位访问美国的新中国领导人，1979年2月2日，在美国得克萨斯州休斯敦的骑术表演场，当邓小平副总理一行到达的时候，人们全体起立，掌声和欢呼声交织在一起。两位女骑手策马来到邓小平副总理和方毅副总理面前，把两顶乳白色的牛仔帽献给了他们。邓小平和方毅接受了这一礼物，立即戴在头上，并同大家一起鼓掌。随后他们又频频挥动牛仔帽，向欢腾的人群致意。这一极富情趣的镜头被摄影记者捕捉到，并成为中国外交史上一段珍贵的记忆。小平同志的举止风度、个人魅力，尤其是他的直率，赢得了美国人的信任。戴上牛仔帽，吃烧烤，他的“入乡随俗”，改变了美国人对中国领导人和中国的传统看法，给美国人留下良好的印象，同时也把西部牛仔定格在中国人的心中。

自20世纪80年代中期起，野外骑马活动在北京等地悄然兴起。同时，随着大量的外国电影登陆中国，那些热情无畏、富有冒险精神的西部片开始深入人心，而片中那些骑马的牛仔英雄更是许多年轻人崇拜模仿的偶像。不知不觉中，骑马者开始身着牛仔装束，常常骑行于永定河和康西草原等郊外荒野。因为痴迷于好莱坞的西部片而喜欢西部牛仔文化，从而他们开始努力向西部片中牛仔形象靠拢。

20世纪90年代末，一些经常关注美国西部马术的人群，发现一种上手快、易模仿，规则简单、形式快捷的比赛，并快速在马友群中开始蔓延，这项比赛就是绕桶赛。在相当长一段时间，“绕桶”在中国几乎成为西部马术的代名词。随着时间的推移和中美马术交流的增加，西部马术在中国的形象与意义开始转变，更多的西部马术项目被有计划、分阶段地引进介绍过来，丰富的西部马术培训活动也随之展开。

西部马术可谓是“舶来品”，作为美国夸特马协会（AQHA）、美国花马协会（APHA）



在中国的唯一代表机构，无疆马业致力于在中国建立起符合中国特色的美国西部马术的发展体系。在多年大量实践工作之后，他们发现编撰一套西部马术教材是当务之急，也是西部马术在中国推广历程中非常重要的一步。

安涛先生多次到美国考察学习，六年来紧密地与美国同行合作，坚持在中国举办马术培训以及西部马术比赛，积累了丰富的学习心得和实践经验。如何将其付诸笔端，一直是他心中的一个梦想和愿望。于是，组织志同道合者，广泛搜集资料，精心策划与编排，反复润色和修改，终于成书。

本书条理清楚，图文并茂，理论与实际紧密相连，道理深入浅出，仿佛与你面对面在交谈。穿插的西部马术名言警句时不时闪烁出“思想”的火花，附录的英汉对照术语为西部马术英语“汉译”做出了可贵的尝试。古人云：“蹶空有势，协乾象以如龙；行地无疆，应坤贞于名马。”相信它的问世对广大马术爱好者定会有所裨益，故乐于为之作序。

王振山

中国纯血马登记管理委员会秘书长
青岛农业大学教授

序 2

西部马术是我所了解的众多马术项目中最富激情、最有性格的一种，也是一门与英式马术同样具备完整的技术体系和进阶标准的马术门类。西部马术进入中国的时间相对比较晚，客观地说发展速度也相对较慢。我想除了一些自身独特的因素外，可能跟其他马术项目在中国的境遇一样——缺乏专业性的体系和具有专业水平的教练。

由安涛先生及他的团队所编译的《无疆驭马——西部马术基础教程》，正是解决这两个问题的一种方向性的探索。我坚信任何一项运动未来的发展，一定是由参与这项运动的人口多少所决定的，正如奥运会比赛项目在“瘦身”时的考量标准一样。因此扩大运动人口是任何一项运动从无到有、从小到大的不二路径。

这些年来，安涛先生从一名西部马术爱好者不断成长为职业骑手、教练、马主、裁判、赛事组织者、教练培训者、马场主、行业标准的起草者……不断“西去”美国学习西部马术的“真经”，也不断探索中国的西部马术到底要怎样发展。

本书的诞生，也是他最新的研究成果的结晶。他希望从青少年西部马术培训做起，引进和探索一套适合中国国情又源自国际上专业正规的西部马术体系的中国西部马术体系、编撰教材、培训教练、让越来越多的青少年能够学习真正的西部马术、体会西部马术的真谛和快乐，让中国的西部马术走上快速发展之路。

衷心祝愿中国西部马术未来的发展能够蒸蒸日上，像书所言，“相信在中国，在马术成为大众体育选项的大环境下，西部马术这种科学、严谨而又接地气的马术运动，一定会长足发展，不断蓬勃。”

也希望安涛先生在西部马术的疆域中一直追求下去，正如他马场的名字——无疆牧场。

陈彻

2018年2月于北京马术协会

序 3 马与人

历经亿万年的沧海桑田，无数物种，灰飞烟灭，而马，存留了下来，与人，相视而立。仅此一点，马，足以赢得人类的尊重。

马，是个精灵，以其雄伟壮美的外表和澎湃沉静的内心，深深吸引着人类。马之所能，除了力，更有奔，这是人类所倚重，也是马在人类社会里最大的价值所在。

于是，一根缰绳，连接了人和马，马和人的故事才真正开始。

缰绳，传递着人和马的信息，丈量着两颗心的距离，或长或短，或近或远。

冰冷的衔铁撑开了马温暖的唇齿，在口腔里猛烈的撞击与撕扯，挟局部，而令全身，这是人控关键，也是马之痛点。方向锚定，前勒后驱，上压下夹，马，就是这样，被裹挟到人类的历史中。

人，提升了马的视野；马，则加快了人类的步伐。人马一体，翻山越岭，迎风冒雪，冲锋陷阵。像战友，似兄弟，休戚与共，堪托生死。

万乘竞驰，马首是瞻，帝王将帅操戈扬鞭，成就霸业；金戈铁马，马革裹尸，英雄豪杰挥剑纵缰，青史留名。

硝烟既尽，残阳如血，大漠孤烟。

蓦然回首，马，依然是马。人，已非人。

马，不仅饱含着人类曾经拥有的品格与气质，更承载着人类的文化与精神。

人类，渐渐明白，只有放下缰绳，再次走近，一如老友重逢，抚摸并拥抱，在两颗心最近的距离里，才能找回本真的自己。

无缰，则无距。无距，则无疆。

武马

马主题艺术家

前言

名词解释：西部马术是在美国本土发展起来的美国特有的马术门类，它来源于美国牛仔的日常工作。经过近百年，众多资深马术专家的悉心研究，认真整理，并吸收其他马术门类的营养，逐渐形成了一系列的独具特色的、科学而系统的马术运动项目。涉及马匹调驯、骑手训练、休闲娱乐以及专业比赛等各个环节。西部马术不再是简单的粗犷的牛仔骑马法，而已经发展成为系统化、专业化的现代马术运动，并仍然在不断完善进步。



西部马术来到中国，可以说并没有一个真正的时间起点。它是随着美国牛仔文化在中国的传播而逐渐发展起来的。在现代中国骑马活动中，一群喜欢西部牛仔文化的人，因为痴迷于好莱坞的西部片，而开始向片中牛仔形象靠拢。多年之后，这类野外骑乘爱好者中的一部分人，开始关注牛仔骑马的真正技术，这也就是西部马术在中国传播的开始。

很多早期西部马术爱好者选择了“绕桶”这个项目作为入口。相当长的一段时间，“绕桶”在中国几乎成为西部马术的代名词。绕桶赛在近十年的时间里，成了中国西部马术爱好者最受欢迎的比赛项目。全国各地也涌现出很多绕桶竞技能力完全可以跻身国际水平的专业马术俱乐部。比如：内蒙古邦成马术俱乐部、北京颐和马房、青岛宝湖马术俱乐部等。在这些优秀的西部马术俱乐部的推动下，西部马术真正走进了中国马术爱好者的生活中。各类培训与赛事精





彩纷呈，其中鄂尔多斯国际马文化节、美国绕桶马协会（NBHA）世界杯绕桶赛、达茂旗美国夸特马协会（AQHA）中国西部马术国际对抗赛、万全国际牛仔节等世界级赛事更是把中国西部马术推上了国际舞台。

2010年，世界上最大的马种登记协会美国夸特马协会（AQHA）在华设立了办事处，并在无疆马业的努力下，于2013年正式成立了中国的夸特马分会。这之后，西部马术在中国的形象与意义开始变得更加丰富多样。众多西部马术项目被有计划，分阶段地引进介绍过来，内容丰富的西部马术培训活动也随之在全国展开。西部骑术（Western riding）、牧场工作马术（Ranch time working）、牧场骑术（Ranch riding）、西部驭马术（Reining）、穿桩（Pole bending）、牵行展示赛（Showmanship）、骑术赛（Horsemanship）等项目逐步列入了中国的西部马术比赛体系中。

作为美国夸特马协会（AQHA）、美国花马协会（APHA）以及多所美国大学在中国的唯一代表机构，无疆马业有责任在中国建立起符合中国特色的西部马术发展体系。而在多年大量实践工作之后，我们发现，编撰一套源自美国正统西部马术理论，同时，又符合目前中国马术发展阶段的西部马术教材，将是中国西部马术发展历程中非常重要的一步。



这本书具备以下几个特点：

- 一、成体系：教材构成建立在正统的、全面的理论基础之上。
- 二、接地气：避免建立空中楼阁，符合中国马术发展现状。
- 三、实用性：明确说明学习者具体动作、姿态以及马匹动作质量的标准。
- 四、“工具书”，即展示学习中可能遇见的问题，同时还要给出解决方案。
- 五、循序渐进，由浅入深，从基础做起，同时又能全面展示进阶路径。

当然，我们知道，马术学习一定是在马背上，通过正确指导以及大量时间积累才能完成的运动项目。一套教材，无论编撰者如何努力，也不可能成为什么“武功秘籍”，更做不到所谓“宝书在手，天下我有”。我们耗时多年编撰整理的教材，更多的是希望通过展示相对完整的西部马术进阶体系，而帮助学习者能较全面地理解，到底什么是西部马术，以及西部马术从基础到中高级科目的学习路径。让学习者在思想上能够建立起一个正确的学习进阶路线图，避免盲目训练造成的人马伤害。

任何马术门类的学习，都是无法忽略基础培训的，一匹受过良好调驯的马匹带给骑手的感觉是完全不同于“生马”的。同样，一个具备完整基础马术训练水平的骑手，在参加竞赛科目培训中，能体会的马术内容也会更加的丰富而深入。“基础”是一切竞技运动的前提条件，我们无法想象在竞技运动中，“空中楼阁”能够持久，就好比中国传统武术有一句话“练拳不练功，到头一场空”。马术学习中基础训练就好像武术学习中的基本功训练。功力的养成是在日复一日地正确努力下才能获得。马术没有捷径，而正确的基础马术学习，是每一个马术学习者的必经之路。本书也正是在这个指导思想下完成的。

《无疆驭马——西部马术基础教程》是无疆马业总经理安涛先生通过参考众多美国西部马术教学资料，结合他六年以来在中国各地所做的各类马术培训班，以及同样持续举办六年



的中国西部马术比赛（包括青少年比赛）所积累的丰富推广经验而编撰成的一套专业且适于中国目前西部马术水平的实用教材。这套教材尤其适用于以西部马术为教学内容的马术俱乐部，对于其他类型的马术俱乐部也同样具有参考价值。

《无疆驭马——西部马术基础教程》将配合未来陆续推出的《无疆驭马——西部马术专项教程》《无疆驭马——儿童西部马术教程》共同组成相对完整的无疆马业马术培训体系而服务于广大中国马术爱好者。

这套培训体系，体现了编撰者多年坚持不懈的努力，也同时凝结了中美两国马术专家的马术智慧。在这里，必须感谢无疆马业董事长David Snodgrass先生为中美马业交流所做出的，无可替代的贡献，也要感谢无疆马业马术高级顾问、美国夸特马协会Professional Horseman 称号获得者、美国肯塔基大学马术总教练Bennie T. Sargent先生近十年对中国马术的无私的支持。同时，为本书提供极大帮助的还有：美国肯塔基州立大学的Bob Coleman博士；美国得克萨斯州A&M州立大学的Jessica L. Leatherwood博士。他们以最专业的教学经验，使得本套教材能够以科学而可行的方式展开教学内容。最后，感谢无疆马业的编译组全体成员，他们是：美国肯塔基莫瑞大学马科学硕士沈业挺先生；当代置业集团教育事业部副总经理李森女士；闽南师范大学学士盛久青先生。感谢他们在翻译工作中体现出来的专业性与团队合作精神。

希望这本凝聚无疆马业团队力量而编撰出来的美式西部马术培训教程，能够成为中国西部马术发展的重要基石。同时，这套教材并不是我们工作的终点，反而仅仅是一个开始，配合这套教材，我们也将持续开展各类线上、线下的研讨、培训以及系列赛事。

编撰者深刻知道，面对如此浩瀚的西部马术专业技术，所知所学不足九牛一毛，书中一定存在有各种谬误。我们本着“千里积于跬步”的想法，历时两年编撰此书，唯盼抛砖引玉，期待各位老师的倾心指正，让我们一起为中国的西部马术发展尽绵薄之力。

安涛

2017年2月1日于北京无疆牧场

目 录

III /	序1
V /	序2
XI /	序3
VII /	前言

1 /	第一章 概论
2 /	与马工作的两大要素“爱与勇气”	
3 /	与马工作必须具备的基础知识	
13 /	马匹调训的基本理念“帮助马去学习”	

19 /	第二章 马的调训及人的训练水平
20 /	人的准备	
26 /	马的准备	
27 /	正确的初始调教	
27 /	时间和骑乘里程数	
29 /	得到一匹柔软的马	
29 /	积极意识	
30 /	马匹身体的四个部分	

33 / 第三章 马术学习的开始

- 34 / 何为马术
- 35 / 必要时坚决，尽可能地轻
- 36 / 最小成就识别
- 37 / 以退为进
- 38 / 调驯者的四种类型
- 39 / 马术活动中骑手的基本动作

43 / 第四章 地面工作

- 45 / 给马戴上和摘掉笼头
- 47 / 安静地站立
- 49 / 马匹牵行
- 51 / 正确的备鞍
- 55 / 用笼头要求马匹乐意而轻盈地后退
- 57 / 给马打圈：驱动，圈行，移动马匹臀部

61 / 第五章 基础训练

- 62 / 上马并且安静地站立
- 63 / 横向曲绕
- 66 / 垂直曲绕
- 69 / 骑手用腿部进行垂直曲绕
- 71 / 后躯独立移动
- 74 / 圈乘
- 76 / 矩形直角弯旋转

81 / 第六章 进阶训练

- 82 / 骑手骑姿
- 85 / 收缩受衔驱动
- 87 / 停止前进并倒退
- 90 / 用声音和腿部控制后退
- 92 / 反向曲绕
- 94 / 对角线后退
- 96 / 横向移动（侧横步）
- 98 / 横向移动（侧横步）过地杆
- 100 / 使用锥形桶进行横向移动
- 101 / 双蹄迹线训练（斜横步）
- 103 / 后退穿越
- 105 / 过桥训练
- 108 / C型运动
- 110 / 风车形地杆训练
- 112 / 跑步启动
- 115 / 螺旋快步接360度旋转
- 118 / 反向曲绕接旋转
- 119 / 完美圈乘

123 / 第七章 高阶训练

- 124 / C型运动接旋转
- 126 / 反跑步接旋转
- 129 / 速度控制
- 130 / 空中换腿训练
- 135 / 领跑腿控制训练
- 138 / 围栏停止

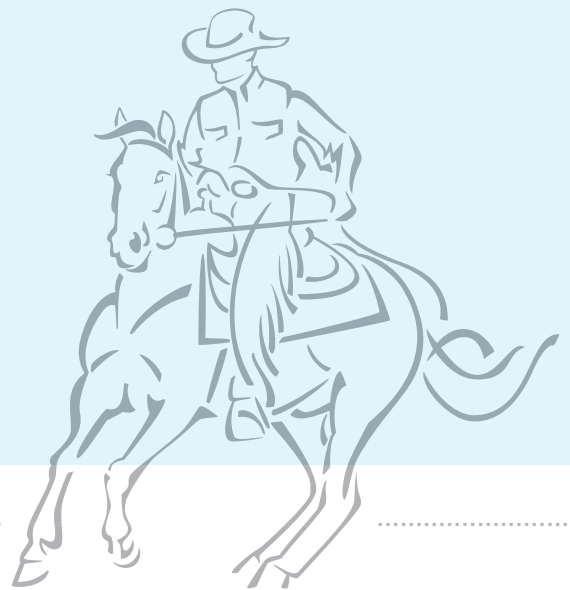
141 /	后记
143 /	附录A 中英文单词对照表
145 /	附录B 西部鞍简介
148 /	附录C 西部马术比赛项目简介
150 /	附录D 牛仔竞技比赛项目 (Rodeo) 简介



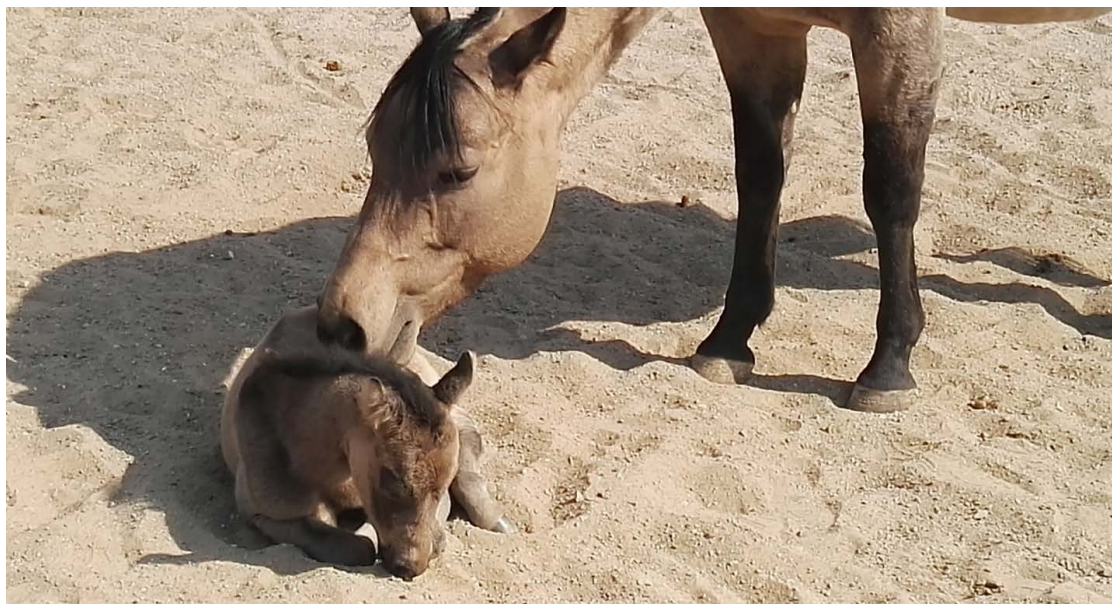


Chapter 1 第一章

概论



■ 与马工作的两大要素 “爱与勇气”



与马工作，我有两点非常深刻的体会，也可以说是与马工作必须要具备两个要素，那就是“爱与勇气”。

先来谈谈“爱”

这个“爱”是指我们对马的关爱，这个“爱”的主体是“马”，而不是“爱”本身。这点非常重要，一个普遍现象是很多朋友对于马的爱，更多的是在“示爱”，甚至完全是为了满足自己内心“示爱”需求而产生的行为。这在对待狗的态度上体现得更明显，我们经常看到身边很多朋友，总是一有机会就不停地喂朋友家的狗吃很多食物，而完全不顾及是否会伤害到狗的健康以及狗的正常生活规律。这种行为并不是我们之前提到的“爱”，自然也不是马或狗所真正需要的“爱”。我更愿意将对马的爱解释为“关爱”，或干脆就是“关注”。我经常给学员举一个例子：当你看到你的父母下班回家时，大多数人并不会感受得到父母这一天是否愉快，而当你看到你的孩子或者热恋中的爱人时，第一眼，你一定会对他们这一天过得如何有个基本的判断，而且往往很准确。这很能说明我们在马术活动中是否真的“关爱”我们的马。所以与马相处时，我们首先要明确对马的“爱”到底是不是从马的角度出发的。

再来谈谈“勇气”

“勇气”绝不是“冒险”，也不是为了体现自己的英雄气概。其实，说到底，和“爱”一样，“勇气”的主体也是“马”，而不是我们自己有多勇敢。马的第六感非常敏感，骑手的任何心理变化，它们都会瞬间体验得到。关键是骑手能否坚定正确地做出决定并传递给马。我们说

的“勇气”是骑手有能力做到通过自己坚定的意识以及稳定的动作，来帮助马匹毫不迟疑地执行指令。马是群居动物，它需要伙伴，但更需要一个坚强有能力的领导。当人和马在一起的时候，人应该是那个强有力的好领导，能够明确传达指令，能够建立人马间互信关系，并坚定马匹的自身信念，让马匹有信心和骑手一起，无畏地去完成一切任务。

所以说，“勇气”是通过人马间正向的信息传递而建立起来的，人马间心的通联使得“勇气”成为非常重要的马术运动基本素质。

■ 与马工作必须具备的基础知识

如何与马为伴

马行为学的由来，是为了帮助人类更好地教育马匹。这一学科并不是科学领域里的新发明，而是伴随着现代社会的发展，经由几个世纪的知识与经验积累，被人类发掘并再次提炼的理论性知识。

自然环境下生存的马，在持续抵抗掠食者的过程中也在持续进化着自身防御能力。而人类与掠食者，对于马来说，自然关系中并无区分。如何让马理解我们与其他掠食者是有所不同的呢？这要求我们必须用马能理解的方式进行表达。一旦马能够理解人类的行为方式与目的不是像其他掠食者一样为了“捕食”之后，一切沟通将变得简单顺畅，继而才能建立起人与马之间的相互信任与相互学习关系。

在与马为伴的过程中，我们一直在摸索人与马之间，那种只有通过更深入了解，才能读懂彼此的特殊关系。这一沟通是微妙的，平衡点就在于彼此的尊重与信任，它不仅来自人对马的身体接触，同时还有情感与精神层面的互动。这意味着，在成为一位真正的骑手的道路上，我们需要极大的决心，来克服重重艰辛，并时刻保持不断学习和聆听马儿的“声音”的习惯，只有这样才能走向成功。

马行为学，是为了了解马以及马的行为。读懂马匹的各种肢体动作及相关反应是问题的关键。你要时刻意识到，马的行为来自自然天性，我经常用“找到马”来形容这种意识。一旦你充分了解马的行为，也就是在“找到马”之后，你就可以继续下一个步骤——“让马找到你”。这两个“找到”之间建立起有效的互动纽带，在你与马的通联与相互理解都建立之后，你会发现你的马将表现得更有信心，并积极接受你的指令，及时做出快速反应。

近年来，随着更多的国际马术交流与马术实践活动的普及开展，越来越多的骑手开始关注人与马之间的和谐。他们对“通过了解马的行为来判断马的各种反应及学习能力”，这一学习方法，表现出了相比以往更大的渴求与重视。这种层面的渴求，并不是一时心血来潮，而是人与马之间，追求互助、和谐相处的本质上的基本需求。

有历史记载以来，马一直承担着工作动物的角色，直至机械化的推广，才使其用途渐渐远

离农业、工业及军事行列，进而融入休闲娱乐及运动比赛领域中。传统驯马技术也在经历这些用途转变的过程中，不断地转变，改良。工作使马保留并发展了它们与生俱来的特性，时至今日，随着人类对马的用途的改变，我们也改变了对马的认知。人类期望从马身上看到更多不同的能力，但其实，马却一直未变，变化的只是我们的观察角度与需求和目的。

历经了几个世纪的收集与积累，人类关于马的认知，因为用途的改变而进行了再次发掘与提炼。现在，我们所推崇借鉴的马术方法论，同样是在不断地论证与反馈的基础上，经历着时间的验证。

只有一双稳定而温和的手才能安抚一匹紧张的马。

马术技术也在逐步优化，从过去的纷繁复杂演变到如今的清晰易懂，并在全球范围内快速发展壮大。这也最大限度地解决了如何能帮助马儿尽快融入人类富有挑战的21世纪的新生活中。我以前曾经在一个马友论坛上说：“爱马就要多骑马并且吸引更多的朋友一起骑马”。这正是为了让马在当前时代中仍然具有积极的作用而永远被人关爱的一种实际手段。

现代社会，人类对马的认知，已经从以下几个方面发生了新的转变：

- 马学的新研究(国际上，马科学系已经成为独立学科在很多大学设立专业)。
- 丰富的关于马的特定的运动与娱乐。
- 人们对马的尊重上升到了新的高度，同时希望马能对等回馈。
- 人们希望尽可能多地与马相伴，而不是简单使役，并能在谨慎构建起的相互了解的基础上，开展轻松的沟通。



马和人的关系，从食物发展到生产中的奴役对象，继而成为现代社会中人类的伙伴。这种变化对于马来说肯定是一个好消息。当然，对于人与马之间关系的重新定义，是人们在处理人马关系过程中不断演变的阶段之一，并不是深层次的认知革命。毕竟，还是那句话：马从未改变，改变的只有我们自己。

马匹是有感觉有思想的，调驯马匹要像对待你的战友而不是你的奴隶。人们必须学会了解马匹的行为是它自然的正常反应，是你走进了它的世界并对它进行干涉与影响，而不是它打乱了你的生活。

对马的理解来自我们对马的认知，这种通过分享、互动形式对马进行的教育，也被视为合作伙伴关系的建立途径。每位骑手都需要用马能理解的方式，向马表达你们的指令，这使得骑手不仅能驾驭马匹，同时还可以不断发展马的潜能。一切的诠释，都是为了让骑手与马之间，建立起清晰有效的沟通，以避免对马造成的压迫与紧张。

如何与马成为更好的朋友，涉及以下4个关键词：

- 理解
- 基础
- 马术
- 竞技

正如我们所知，对马行为的完全理解与接受，是马行为学的本质，以此认知为起点，也必将成功推动我们逐步深入马术本质。



这种理解，必须建立在牢不可摧的信任基础上。伴随着人与马的相处，这种信任基础，可以帮助马熟悉环境与克服未知压力，并时刻保持自信。这是一种符合逻辑的学习进程，马也会很自然地成长为骑手的合作伙伴。

一匹精神状态良好的自信的马，将是一匹蓄势待发，积极迎接挑战的马。

通过理解马并建立信任基础，你的马已经从精神，情感和身体状况等方面做好了准备，接下来就是通过“马术”，来使其达到更高的目标了。但很遗憾，这种循序渐进的马术学习方式，时常会被忽略及低估它的重要性，以致在日后的学习过程中，不但问题未能解决，反而不断增加迷惑与不解。在创建一些事物之前，你必须清楚地知道，完成后的产物会是什么样子，同时也真正具备如何让它呈现出这个样子的技术能力。这种思维模式，同样适用于我们如何教育年轻的马。

一个普遍的现象是，人们总是在了解马之前就开始骑乘，而在学会如何骑乘之前就开始竞技，这个现象真的需要改变。

了解马的天性

马的进化历史，可追溯到大约6000万年前。它们始终出现在人类的历史舞台上，在经济发展或环境改变方面，发挥着各种用途。如今，马已成为人类生活中不可或缺的一部分，但它们看上去似乎与刻在拉卡斯洞窑壁画上的马类祖先并无太大区别。马的不同种群，具有不同的体貌特征。长久以来，人类试图通过持续选种，育种以及不断研究的现代化饲养方法，让马能够在人类的干预下发生进化。我们改变了饲养马的方式，但马的行为，却从未改变。这一期待上的差距，体现了大自然对于马的天性的打造能力远远超过我们人类。了解这点，正是我们解决人与马之间关系的关键，一旦我们能够真正以尊重自然的态度去理解马的行为，我们才能真正读懂彼此。

所有问题都起源于不理解甚至是误解。骑手由于马的服从性差而倍感挫败，马又无法理解骑手为何如此生气。渐渐的，恶性循环下，骑手会认为马是不可教的牲口，马也会备受压迫，而这种存在于彼此间的“做得越多，错得越多”的思维漩涡，将最终导致失败。“这匹马完全不适合……”会被用来解读这种困难。马的恐惧会被视为抵抗。马的困惑与自我防御，会被视为问题马，而这类永无止境的错误解读，归根结底均来源于人与马之间缺乏共同语言。

我们要知道，马的行为并没有错，只是由于人与马缺乏沟通，它所做出的行为才未如人愿。马的天性里，并不存在所谓的恶意。如果你能够掌握正确的方式向马发出指令，它会做出预期反应的。马不会主观上有意激怒于人，因此，它所做出的一些令人不满意的行为，都来源于沟通障碍。马被赋予了诸多使命，但我们不能期待马在没有人的指引下，去完成我们的意愿，它们需要被公平对待。



与马工作或相处时，自己所使用的一些所谓“技巧”，是突兀而粗鲁、自大而错误的这一事实。我们更应该时刻问问自己，为何我的马会这样做？我做了什么导致了这些错误？你必须接受，理解并尊重你的马，只有这样，它们才会以同样的方式回馈我们。

不要想当然地认为动物的思维模式，可以与人类同出一辙。我们把马带入人类的生活，将人类的习惯强加到马身上，并希望它们能触类旁通。但我们始终不要忘记，马永远是马，让它们清楚意识到自己，并尽可能按照人类的意图，全力发挥自己的本能，远比将人类的意图强加给它们要更合情合理。

要达成这一目的，最理想的方式就是找到一种能让马读懂人类意图的方法。马不能理解，为何我们要给它们套上拖车，为什么要背着一块动物皮做的鞍子，它们同样无法理解，在竞技赛场上，努力去跨越一个又一个障碍与跳过一棵倒下的大树会有何不同。因此，我们必须找到一种方式，帮助它们对人类意图做出正确反应，通过充分发挥作为一匹马的潜能，从而与人共同达成目标，这样也可消除它们的被压迫感，走出迷惑甚至对抗的情绪。

马匹通过理解你的指令，继而接受了这个指令并开始乐于执行，然后在你的帮助下，它找到了执行这一指令的正确途径，最终它做到了你指令的要求。这便是马匹调驯应该有的过程。

我们关注并投入精力去了解马的天性，不仅是为了让马更好地工作，同样也帮助马在工作中感到舒适。马是一种对外界环境变化极为敏感的动物，即使远处的风吹草动也会令其立刻警觉。天性使然，人类对马的要求，对于马来讲也都是新事物，因而在教育马的初期阶段，

请尽量多些耐心，用导师的心态来训练它们。

马可以在不理解人类意图的情况下，仍旧按要求完成我们的指令。但人类的这种目的性导向，在胜利那一刻的欢呼雀跃，对成功换来荣耀的那种渴望，是马永远无法读懂的。因而，我们需要了解马的行为动机，并加以利用，来让马完成我们所期待它完成的任务。

当马很好地完成一些事情，最美好的奖励就是让它休息，这是对它最好的鼓励与认可，远比像人类认为的拍拍脖子表达感谢来得更恰当，这也恰恰诠释了人类语言并不能强加到马的身上，不要总是幻想马能听懂你的话。但另一方面，马又拥有着关联型学习能力，它们可以记住学习到的各种声音指令并做出相应动作，偶尔抚摸它们的后背也会令它们很愉悦，感到轻松，这也是对马很好的奖励。

在马可以对指令做出准确反应，并很好地完成动作前，适当的暗示或辅助类的外界刺激是有必要的，这可以帮助马去辨识，但是施加或解除外界刺激的时机尤为重要。

同样道理，惩罚并不是随时有效的，因为马的错误行为并不是故意为之，只是它们理解错误而导致的。失误发生了再去质问，只会让问题更加严重。我们要给予马足够的耐心，让它们逐步进入良好的待命状态。一位优秀的骑手，不该是狂妄自大，没有耐心，随意发脾气的人，只有骑手能很好地控制自身情绪，才能使马充满信心。马是我们的一面镜子，真诚理解会让人内心平静，马也会随之摆脱压迫和恐惧感。如果一匹马，由于本能的原因而拒绝拉车，而你却在此刻惩罚了它，它只会凭直觉认为，它的害怕是对的，进而导致今后遇到此类事会更



加紧张，马也会将拖车与压迫和创伤联想到一起，由此以往，负重便成为它学习过程中的一大难题。

冲突往往来自认知的匮乏。

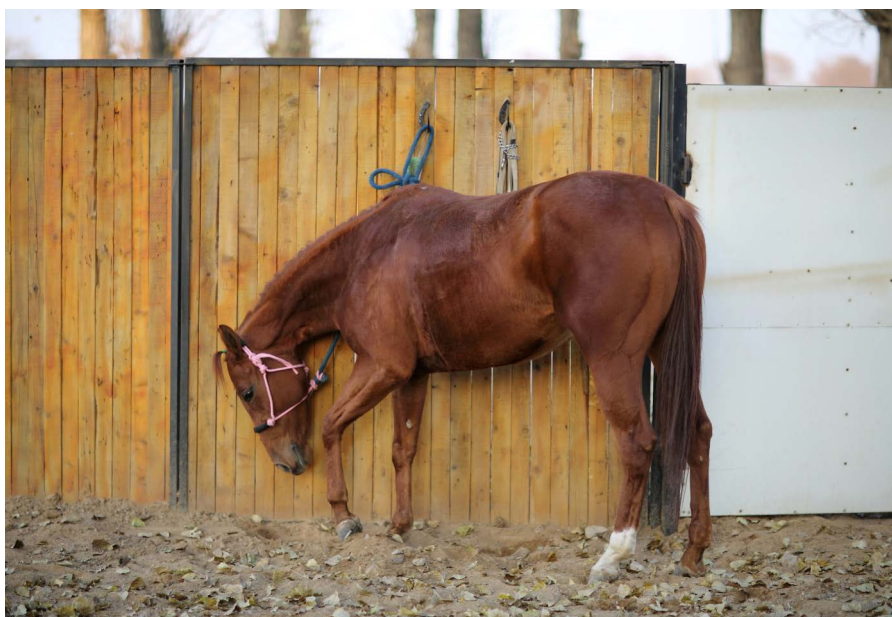


当你去惩罚一匹已经做出了错误行为的马的时候，马是不会将惩罚与自己的错误行为关联在一起的，这还会引发它的抵触甚至憎恨情绪，而潜在问题也只会往更糟糕的方向发展，很难再去根除了。尤其对待种公马，处理不当会诱发更为严重的两类风险，一类是，它们错以为惩罚是一种互动游戏，进而将错误行为愈演愈烈。另一类是，它们会由于受到惩罚而变得极具攻击性。

当马出现错误行为时，最有效的处理方式是立刻并有规律的纠正，也就是立即终止错误而告知其正确的是什么，这会让马及时意识到自己的错误行为，进而明确改正方向。任何延缓、迟疑的纠正对马都是毫无意义的。这就好比一匹马触碰到一个电子围栏，它会在条件反射下立刻闪开，从此它也学会“尊重”围栏，再不要被刮到，而不是从此去恨围栏。

有一个很好的例子可以说明这个“惩罚”的问题。当你察觉马可能会咬你的时候，你必须使用你的肘或脚，及时并坚定的当场制止，当它受到了肢体的制止，知道咬人并不是一件能让它舒服的举动，就此会放弃这一举动。但要记住，你的制止，一定不要附加失控的情绪或带有攻击性的举动。

侵犯同样是一种人与马共同存在的感觉，起因依然来自双方的互不理解。所以说，畏惧与缺乏理解一直相互作用，并给合作中的人与马带来困扰。随着我们对马的认知逐渐增加，来源于无法满足期望所带来的挫败感，会逐渐转化为一种渴求成功的“过程魅力”，而这个“过程魅力”也正是一个真正马术人痴迷于马的原因。



要成为马的导师

我们时常强调，要对马采取相对温柔的方式，但对待一些特殊情况，采取严格要求，甚至极为严厉的要求，有时会是很有效的方式。但过程中务必要区分有效范围与侵犯性的不同，冷静的头脑永远要好于情绪失控。

人与马之间有效的配合的前提是有效的理解，马会根据情况，判断并做出反应，这个反应既不会夸张也不会不到位，虽然不同的马之间的反应程度并不相同，但每匹马自身反应是前后一致的。人马间的角色一旦建立，就要持续维持，能够延续下来的并行之有效的关系，通常都是公正不偏颇的，既不会放纵，也不会严苛。角色间一旦建立起系统的共同语言，那么，诸如在一些马经常犯错误的环节反复提醒这类倾向性沟通，就变得不必要了，这也正意味着系统建立后的人马关系是具有一定稳固性的。

虽然在“人马关系”中，把人定义为“领导”或“主导”这类角色，往往会引发争议，不过两个独立的个体，一旦融合为合作伙伴，通常是其中一方要起到决策作用，否则无序所带来的困惑，将会严重阻碍进程。如果人不做主导，那一定就是马来做，道理很简单，一场和谐的双人舞，一定会有领舞和舞伴之分，他们也是在分别承担着各自角色的责任。



每一位合作伙伴在相处中都有各自的发挥，我们不需要主观界定我们比马更具备优势。马需要我们帮助它更好地融入人类生活，而人需要马完成我们设定的目标。一位优秀的导师能赢得尊敬，是因为他能使马得到心灵的安抚，唤起马对人的信任，而这种正向激励，一定不是通过侵犯马而达成的。马一旦找到自己的位置就会表现得既平静又顺从，它们知道如何识别

好的导师，也会愉悦的跟随导师的指令。

根据大多数情况的总结，马的消极表现有以下几种诱因：

- 缺乏信任和自信
- 缺乏尊重
- 关联缺失，沟通纽带断裂

下面我们逐一分析：

1. 缺乏信任和自信

如果你的马顾虑不前，要帮助它，就要将不同的动作进行分解训练，让它相信你，也相信它自己可以成功完成。一次性让它完成太多动作或教得太快都是无用的。分解训练一定要依据马能接受的节奏，而不是你的一厢情愿。帮助马，让它找到自己，而不是你强迫它。

2. 缺乏尊重

马对你的尊重很重要。一定要让马知道谁是主导。它的学习来自你的态度而不是暴力驱使，一旦你可以控制它的全身，学习将变得简单。通过让马在没有恐惧及经过思考后，对你的指令进行反馈，从而激发它对你的尊重。

3. 关联缺失，沟通纽带断裂

彼此间的关联与沟通纽带，并不只是通过肢体接触。无论何时你与马进行互动，都要积极地表现自己。当问题发生时，很多骑手总是僵持在问题中，而没有进一步的动作，这种“等待”马匹自己解决问题的方法是根本无效的。沟通的纽带，是介于肢体接触之外的精神与情感。如果你不呈现出主导角色，马就会是那个“主导”。



■ 马匹调驯的基本理念 “帮助马去学习”



克服马的恐惧

一匹受过惊吓的马会非常难去学习，原因就在于，它会经常出于自我防卫而做出应激反应，而这种行为并不是骑手所期望的针对指令的反馈，甚至有些应激行为会对马自身及骑手造成危险性伤害。只有骑手赢得了马的信任与尊重，马才能更好地学习，相反，如果马是在持续被逼迫的情况下学习，它的恐惧情绪会与日俱增，濒临极限的后果很可能让一匹马的行为异常怪异或极为危险。积极接受永远优于被迫忍耐。我们应该帮助马去克服恐惧，继而对骑手的指令做出积极反馈。

赢得马的尊重

“问题马”往往是因为缺乏对骑手的信任与尊重，恐惧感驱使它远离危险，进而诱发各种严重后果，如莽撞暴躁，脱圈，乱撞乱踢等。

马必须学会如何尊重你的领地，为了更好地控制它的行为，你必须明确你的领导地位。

通过一系列练习，将教会你如何移动你的马，通过控制马的前半身以防止被马撞到，以及通过控制马的后半身，以防止被踢到。学习的过程中，你会发现，效果不仅仅作用于马的身体行为，同时也反映在它的思想与情绪方面的改变。在进一步提高马的行为能力之前，一

定要给予马足够的信心与尊重。反之，就好比让服刑罪犯每日锻炼强壮其身体，而从不理会它的思想，在犯罪心理未消除的情况下，只会增加其对社会的危害性。

一般情况下，判断马的进步的表现内容，有以下几点：

- 思想方面
- 情绪方面
- 身体方面

通过这三个方面的对马匹的有效判断以及有效控制，良好的人马关系将积极建立起来。而之后的马术学习将会变得更轻松。



培养关联

关联是一种无形的存在于人和马之间的纽带，是彼此间的兴趣与相互持续关注的产物，与身体接触无关。关联的建立，使我们不仅仅能骑坐在马背上，也存在于马的精神世界里，让马充满安全感，帮助马在角色的转换上，与人保持一致的理解，以合作伙伴的关系自处。

感同身受和予以激励

压力的存在形式有很多种，只有身体的压力是可以被直接感触到的。人可以通过非身体接触去驱动马，马也可以通过自身的肢体语言去驱动其他的马。比如，一匹首领马会通过耳朵

朝后背，来警告其他的马，在被咬或被踢前尽快离开，而其他的马可以领会并做出相应行动。积极的反馈是行动，消极的反馈则是忽略或反抗。

关于对马的教育，我们采取以下两种方式：

- 身体接触或可感触到的压力，我们称之为“跟随感觉”。
- 非身体接触，即马通过对人的肢体语言的理解做出反馈，我们称之为“跟随启示”。



还有一种压力存在于精神。当一匹马感觉到身处困境，精神压力会促使它产生两种动机，寻求舒适感和安全感。我们让马去做的事，只要不破坏或削弱这两种感觉，一切就会简单得多。

有一点非常重要并需要理解，马的不适感并非等同于或仅仅局限于疼痛或被侵犯，一只小小的苍蝇，也会令其产生不适。

关于强化对马的教育，我们采取以下两种方式：

- 消极强化方式：当马对指令做出错误反馈时，加强刺激，让其不适。
- 积极强化方式：当马对指令做出正确反馈时，立即给予奖励。

这两种方式没有对错，关键在于何时及如何使用。

关于马为何没能按指令反馈，以下有两种关于可能性的解释：

- 如果它去执行指令，它没有感觉到足够的舒适。
- 如果它违背了指令，它没有感觉到很大的不舒服。

真正的骑手，会用他一生的时间，去探究人与马之间的完美平衡。

如果你对马过于苛刻，它会变得极为紧张，进而更难进步。如果你对马过于宠溺，成天让它享受胡萝卜或满手的甜食，它会丧失对人的尊重和寻求答案的动机。奖励本身没有对错，但施与的时机和方式非常重要。

马因为做出正确反馈而享受到舒适，因为做出错误反馈而感受到压力，天性会驱使它寻找能让其感觉舒适的途径，它这样去做了，也就恰恰符合了骑手对它的要求。压力的施加与解除时机非常重要。最理想的状态是马的行为与骑手的期望完全一致，它的理解也不再求助于骑手对其身体施加压力。马对拖车或厢式货车的第一直觉是幽闭和恐惧，但随着在拖车畜栏里，被给予更多的信心 and 安全感，它会逐渐相信这里其实也可以是舒适的庇护所。

一切皆有可能

当马对骑手施加的刺激反馈正确时，刺激解除，让马回归舒适。不断让马去尝试新的难题，挑战它的能力，并靠它自己去想办法解决。逐步地，它会对挑战新鲜事物充满信心。不断地鼓励马，让它相信困难都可以通过自己的努力得到解决，那对马来讲，一切将变得皆有可能。同时，这种成功后的满足感也会使马匹乐于工作。我们需要的是一个能够喜欢工作的伙伴，而不是一个被迫干活的奴隶。

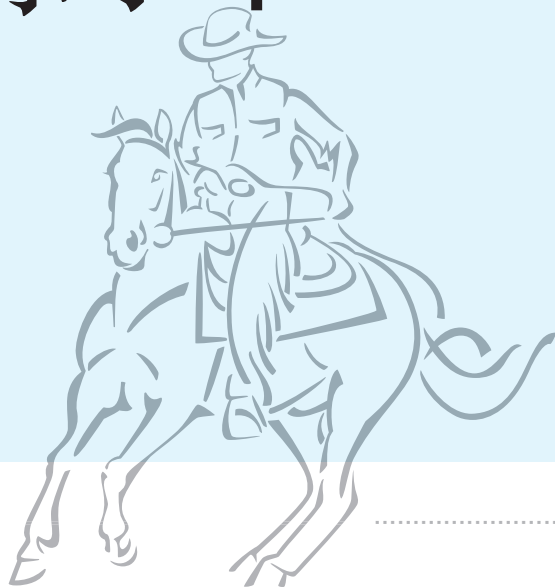






Chapter 2 第二章

马的调驯及人的训练水平



■ 人的准备

在前面的章节里，我们更多地介绍了马匹的天性以及马行为学的相关知识，同时也讲解了人与马之间建立积极关系的重要性。那么，接下来我们是不是该学习怎么骑马了？别急，在学习马术技巧之前，学习必要的理论基础是非常关键的。



我们谈谈马术学习课程所包含的3个基础进阶步骤，每个步骤都要求骑手能完全达标，因为只有完全达标才能确保在进入下一步骤时不会出现由于基础不牢而造成困扰。

- 第一步骤“找到马”：扩大你的感应范围，捕捉马匹微小的示意信号以及微小的反馈信号。

- 第二步骤“联系马”：掌握各个基础性动作以及通过这些动作来建立马匹的信号反应系统。

- 第三步骤“让马找到你”：尝试用最简单的指令，鼓励马做出最高效的反馈。

作为骑手，无论你的骑术水平处于什么阶段，也无论你的马的调驯水平如何，骑马都涉及三个基本要素：

- 速度
- 方向
- 质量

这三个基本要素，几乎涵盖了全部马术内容，而这三点的控制水平，也是骑手骑术高低的评判标准。骑手需要通过这三点要素来完成训练任务。这需要骑手有足够的耐心与不断地坚持，才能帮助马完成在速度、方向以及动作质量上的预期目标。

举个例子：当需要让马去学习横步动作时，场地围栏可作为很好的辅助工具。起初，只要马迈出第一个横步，请立刻解除刺激。逐渐地，骑手可以让马完成流畅的横步动作。再往后，可以离开围栏，但却又从简单的让马执行第一个横步开始练起，回到“开始”这并不是进度倒退，而是因为执行条件已经发生变化（已经没有围栏依赖）。每个阶段的新挑战都需要从



最基础的动作开始，这也可以帮助马充分理解骑手对它的期待。起初阶段，骑手的动作可以适当夸张。骑手要能够识别、尊重和奖励马匹的努力——这样就能让马匹意识到它做得很好。马匹得到压力的释放并且感觉自己是胜利者，而不是失败者。这时骑手就能越做越少，而马匹同时越做越好。这就为获得马匹的配合打下了基础，并且彼此的和谐是很明显的，人马的关系也就积极建立了起来，人可以“找到马”马可以“找到人”。

从上面的例子里，你是否能感受到“循序渐进”的概念以及“正确步骤”的重要性。而这恰恰就是我们要在后面学习的“马术”。

马术学习实际上就是“马的有效控制的技术”的学习。而这个学习过程中，你将会经历四个阶段，其中一些阶段要比其他阶段舒服，但并不代表你有资格“跨越”。

- 无意识，无能力：意识不到自己的无知。
- 有意识，无能力：意识到自己的无知。
- 有意识，有能力：拥有技术上的知识以及实现的能力，但是你必须全神贯注。
- 无意识，有能力：不用思考如何做，很自然地就能做出正确的动作，这时你达到了真正的有能力的阶段。

无意识，无能力：

在这个阶段，对于他们不甚了解的主题，人们经常喜欢表达他们自己的观点。回答通常以“是，但是……”或“其实我是想……”开始。但不管你有多么充分的理由，对于马匹来说它仍然不是愉悦的。立即意识到自己的无知，并且持续追求知识，是非常重要的马术品质。伟大的马术大师，无论是过去的还是现在的，都不会宣称已经掌握了所有的知识。他们一生都在追求完美，并且乐在其中，但是又从来都不会满足。

有意识，无能力：

这个阶段逼迫每个骑手面对他自己的困境。以下这些态度会阻碍人们去分析自己的短处：

- 否定：拒绝承认问题的存在。
- 责备：都是马匹，驯马师和教练的错误，或者是其他的理由，或者是其他人的错。
- 愤怒：由于糟糕的结果导致情绪大爆发。
- 混乱：最黑暗的时候是没有任何一件事是清楚明白的以及所有的事情似乎都是不可能的。

任何时候，我们都能选择关闭自己的思维，寻找借口和采取消极的态度，也能够选择放下傲慢，虚心接受——如果我们不能解决其中的问题，那么很有可能我们自己本身就是最严重的问题。

面对自己的无能从来就不是一件容易的事，但是此时的选择区分了我们是继续平庸下去还是为我们的平庸做点什么。

承认问题的存在是解决问题的第一步，第二步就是找到问题的根源。

有意识, 有能力:

这个阶段，你开始获得效果，但是同时你必须保持警惕因为注意力不集中可能会阻碍进步，反应还是有一点慢，事情仍然不会很顺利，工作也许不会很顺畅，但是你必须得坚持——所有的事情只是时间和经验的问题，当然，还必须学会思考。

这里有一个永不放弃的原则，那就是——骑手在他能控制马匹之前必须先学会控制自己，这是马术世界里应该保留的最基本的和最重要的原则。

无意识, 有能力:

这个阶段，你所有的努力将会得到回报。你在行动之前不必再思考，你会本能地适应新的状况。



当你到达这个阶段，你能感觉到似乎你和你的马已经人马合一了。你的行动方式和交流方式以及彼此之间及时的响应会使你和马匹的交流变得流畅和自然。

到达这个水平，你的进步将会加速，你的情绪对你和马匹不再是问题，进步的道路不会再有障碍。

一个人只有先成为自己的行为 and 动作的主人，然后才能成为他的马匹的主人。

在进行马术运动的时候，必须改变我们的固有习惯。这种改变包括行为习惯和思维惯性两方面。正如前文一直强调的，我们的合作对象是一个有血有肉，有思想，有情感的动物，而这个动物又是马术运动的承载主体。所以，我们一切基于站在地面上形成的身体条件反射，以及基于“人类至高无上”概念形成的思维模式，都不适用于“马术”这项骑在马背上才能完成的运动。

当我们经历上述这四个不同的阶段时，我们理解马术的方式也会随着改变。它对我们来说不再是一个原则，而是一种与马匹的学习，行动和反应和谐相处的方式。

第一个需要改变的习惯是我们对马匹的理解方式。

你必须按照马的思维方式去尝试和理解事情，而这个说来容易，做到却难。如果我们真的觉得没必要改变，马匹会经常被迫去填补由于我们的无能造成的空白，而我们的无能是由我们的无知造成。有些骑手会认为，良好的骑术也许能弥补这个空白，因此他会觉得没必要改变自己的习惯。这样，很多基础的东西会被彻底忽略掉，而且骑手认为即使没有它们，他照样能处理，甚至在某些比赛中仍能取胜。但是，事实是，那些被忽略的马术问题仍然存在，并且肯定会变得越来越严重，直至最终，这名骑手将无法依靠个人能力来掩盖或忽略这些不足，而他与这匹马的马术互动也将终止，这对人来说也许是个遗憾，但对马来说则往往会导致不公平结局。

下面举一个非常有象征意义的例子帮助大家理解前文所述。

某个学校，班里的学生都能理解他们老师上的数学课，但小明不行。老师持续给小明提示，让小明尽最大的努力去理解，但是他还是不能解决问题。小明在无助的情况下，学习意愿会变弱，并且在整个班级同学面前他会感到烦躁和自卑。他甚至都不愿意去看黑板——这说明他已经放弃了。

老师认识到小明需要更多的帮助和关注去解决他的问题，如果老师不给予帮助的话，小明将会迷失于自己的失败，势必无法继续之后的学习。

作为一名教书育人的老师，接下来的做法会非常重要。小明的老师了解到小明来自一个牧场家庭，老师让他通过把数字想象为他家里的羊群来计算数学问题，加法，减法，乘法，除法具有了实际意义。羊群按照年龄分类，一些被卖掉，其他的被留种。在这个熟悉的场景里，使用这种现实主义的表现方法后，小明有了一个完全不同的完成练习的方法。

老师的方法:

- 改变自己的教学方法以便适应每一个特别的学生。
- 教授过程中, 不一味追求进度, 而是适时停止, 确保教学效果。
- 针对小明的特点, 发挥想象找到解决问题的方法。
- 正视教学中的问题, 诚实而负责任地寻找对策。
- 保持交流, 通过培养学生的自信, 来帮助学生增强继续学习的意愿。

如果老师不调整自己的教学方法, 那么不仅小明会失败, 而且老师也没有尽到作为一名老师应有的责任。作为一名老师, 他最重要的目标, 就是帮助尽可能多的学生去理解, 进步和成功。按照这种方式, 我们想要帮助每一个人知道该如何去与他们的马相处。

从这个例子中, 我们还可以看到, 专业技术并不是僵硬地照本宣科, 必须避免教条主义, 形式主义, 避免执迷在某一个角落无法自拔。正确的马术理念是渐进的, 它是清楚而有效的。它能够作为引导, 帮助你变成一个马术人, 但是不能被当成一套固定不变的规则。在确保你是真正地理解的前提下, 要根据每一个不同情况来适当地灵活变化, 并持续努力以取得进步, 而且要避免单一练习。

专注于进步, 而不是完美。



诚实而明智地了解自己与马所处的阶段是非常重要的。你必须知道如何去发现你遇到的问题根源，并且及时回到问题的起点。

不要跳过进阶步骤，你也许可以蒙蔽所有人，但绝对糊弄不了你的马！

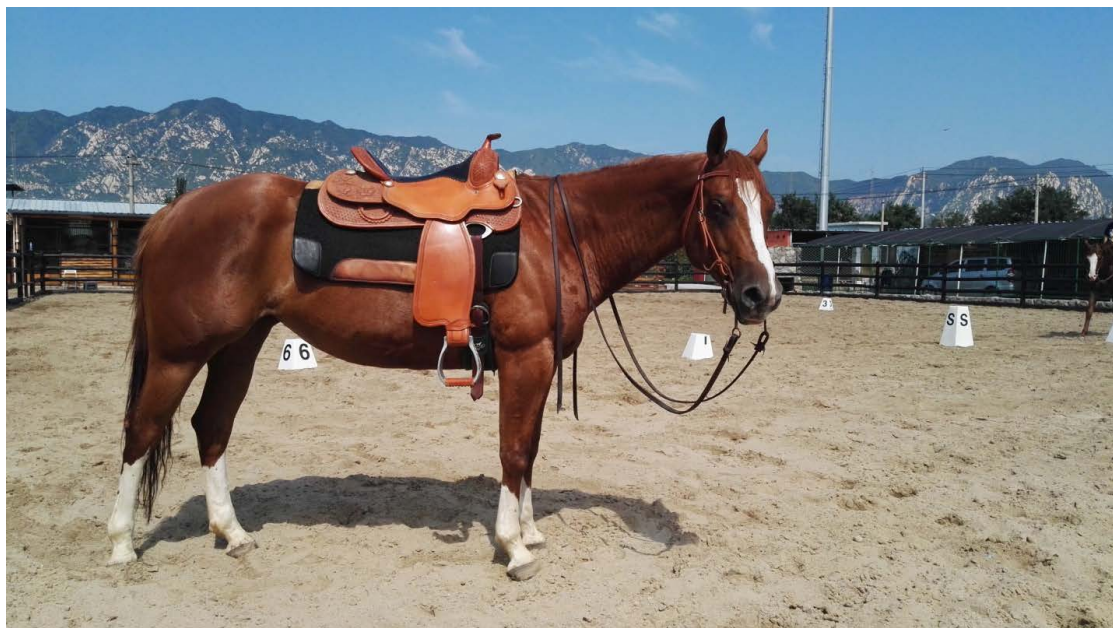
合作中，最重要的是要与马匹保持相同的水平，而不是你盲目地去要求它超越。为了让一个练习有趣，你需要给它一个理由和动机去完成你对它的要求。永远不要忘记，在学习的阶段，我们能提供给马匹的很少，但是它给予我们的很多。如果你能倾听它的要求，你就能和你的马匹看到和感觉到相同的东西。

持续学习就是为了有一天你的行动力强过你的豪言壮语！

■ 马的准备

在了解了马术学习前人应该做好的准备之后，我们必须了解我们最重要的训练伙伴——马。一匹成熟的教学用马，对于一切马术俱乐部或教练以及学员来说都是开展马术教学至关重要的组成部分。那么下面就来看看，我们需要一匹什么样的马来完成教学训练。

很多马匹被调教成背负骑手沿固定路线前进的工具，但真正意义上调教好的马匹稀少而且能力大不相同。高水平的马匹一定是有有一个正确的初始调教，同时有大量的时间和骑乘里程



数的投入，它们身体的各个部分都是充分柔软的，并且具有积极的工作意识。

这些条件的结合才会造就一个对骑手的扶助和引导积极反应的马匹，进而产生一个总体上更投入，更能体会到乐趣的马匹。所有培训的目都是为了提高马匹和骑手的能力，因此培训中的训练、实际操作、动作路线演练要全部注重于如何帮助“骑手创建一个调教良好的马匹”这个主题。

也就是说，一切的马术学习中，骑手也好，教练也好，所关注的不应是控制骑手本身的动作，而应是通过训练骑手用正确的动作得到马匹正确的反应，重点以及终点都是马匹动作完成好。

■ 正确的初始调教

所谓的正确初始调教，就是要在调教初期，给马匹建立良好的训练基础。马匹要信任驯马师，且马匹能够明白如何应对驯马师所施加的压力，即学习如何让压力解除。不理解压力和压力解除之间的关系的马匹，以及不能及时在正确的时间对解除压力做出正确反应的马匹，无法继续后面的调教。国内很多俱乐部的教学马匹，在某种程度上来说，都缺乏良好的基础调教或基础调教不正确。遇到这种情况，俱乐部必须对马匹进行纠正调教，而纠正调教的基础就是鼓励马匹对压力做出正确应对。一个缺乏扎实基础的马匹经过调教，完全有机会变得像基础扎实的马匹一样积极，但这需要时间和努力去改变之前养成的坏习惯。不过，当马匹变得更为积极后，骑乘体验会更好，同时，马匹也会变得更有价值，不管是对个人而言，还是对于俱乐部的经济价值而言都是值得去做的。

简言之，对于学员来说，我不建议骑乘基础调训不到位的马匹。对于俱乐部而言，将基础调训不到位的马匹提供给学员骑乘学习是不负责任的行为，也必然不能持续创造经济价值。

■ 时间和骑乘里程数

要想调教出一匹优秀的马术用马，没有捷径可走。大量的充分的马鞍上花费的时间是最为重要的因素之一。被骑乘过无数个小时，活动在无数路径、运动场、马术秀和培训场的马匹，才能向成为一个更好的马术用马的目标迈进。花费时间和骑乘里程数与该马匹的调教产出和

多能力性有着直接的关联。骑手必须理解，在他们每次和马接触的时候，他们都在调教和纠正马匹习惯，这有可能是好的，也极可能是坏的，但影响一定会产生。让每个时刻都进行调教并利用好在马鞍上的每一分钟是每个骑手的任务。

你与马接触的每一分钟都会给马造成影响。所以专注马是你马术之路的唯一选择。



■ 得到一匹柔软的马

一匹训练有素的马，一定是与骑手的配合非常轻松自然，同时对骑手腿部扶助能够及时反应，并时刻保持着积极的收缩状态的。马匹的柔软是压力和解除相关调教的直接产物。如果骑手拿起缰绳，要求马匹顺从某一个方向的压力时，骑手一定要等到马匹完全没有抵抗之后，再放松压力。柔软直接来自骑手感知马匹意愿并及时解除压力的能力。如果马匹已经轻松地顺从了压力，但骑手却未允许马匹感受到压力的解除，那么马匹将不可能变得柔软。

骑手能否及时准确地“找到马”，同时及时准确地施加和释放压力是一切马术学习的关键。

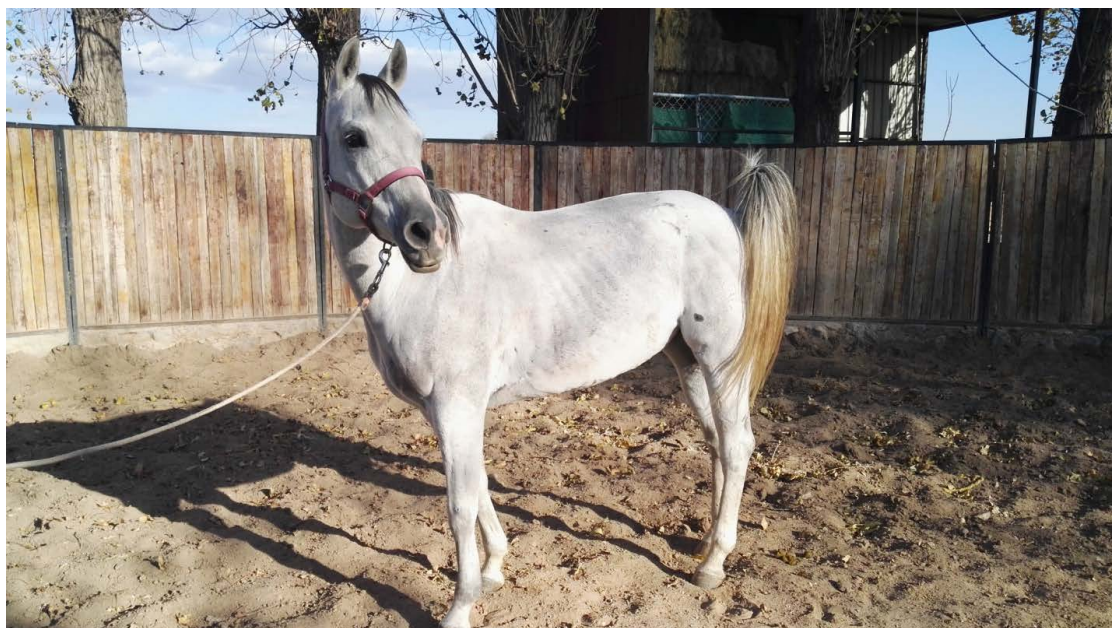
马匹可以向6个不同的方向移动它们的身体。大部分的比赛路线都要求马匹向前、向后、向左和向右积极运动。向上和向下是两个可能危险的方向，在任何骑乘时，都应该避免。当骑手要求马匹完成一个高水平路线或动作时，必须要诚实地考虑到马匹的能力。在巨大的压力下，马匹对于骑手“过分”的要求，在找不到正确答案时，它可能会进行向上、向后或者躺下的动作。也就是马在尝试所有的方法去正确完成任务，但仍然无法解除压力时，它可能会找出替代方法来创造自己的压力解除方案。

当骑手不能给马匹提供一个合适的解决方案而又过分要求时，马匹会自己寻找“出口”。而这是非常危险的。

■ 积极意识

调教是一个识别抗拒、创造积极意识的过程。马匹越积极，那么该马匹就越接近完成调驯科目成为一匹成熟马的良好标准。具备积极意识的马匹，总是会在要求下认真去发现正确的答案。当马匹经过了正确的初始调教后，它自然就知道在骑手利用扶助和引导动作给出指令时，获取答案的方向与方法，而它只需要去发现就可以了。当然，当它给出正确的答案时，那么，来自骑手的压力就会被即刻解除。

在调教中，不要急于给马匹施加一个它不熟悉的压力，因为这样马匹可能会产生抗拒。



■ 马匹身体的四个部分

调驯马匹时，无论是进行最简单的动作路线，还是最高级别的训练科目，必不可少的要素是马匹身体的四个部分都是柔软的，马匹身体的四个部分分别是：

- 头部和脖子
- 肩膀
- 躯干
- 尻部

对于想要控制马体每一个区域的骑手，可将马匹分为四个部分。在调教中，骑手需要独立地训练每个部分。最终达到马匹每一个部分都是柔软而独立的，每一个部分都应可以在移动的时候不影响身体的其他部分，之后再将这四个可以独立运动的身体部分协调地联系在一起完成任务。

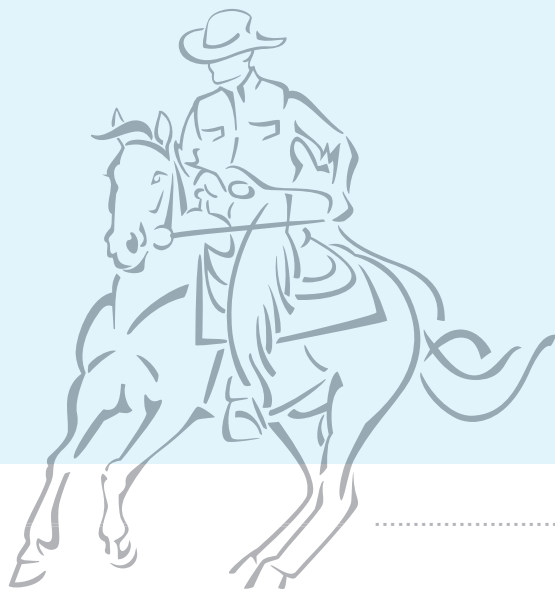
这个过程是循序渐进的，马匹接受骑手的对身体某部分的控制，一定是轻松而积极的，这种轻松积极的状态才是完成更高级别的科目的保证。准确理解压力的施加与释放之间的关系，对于骑手和马匹而言，都是相当重要的，因为如果没有这个理解，调驯则无从谈起。





Chapter 3 第三章

马术学习的开始



■ 何为马术



从现在开始，在仔细阅读并完全理解前面章节中我们所表述的理论及概念后，我们进入了更为具体的“马术”学习阶段。

首先我们将针对骑手，也就是人的马术水平进行分析。

“马术”被定义为对马匹有效控制的技术。而从另一个角度来讲，也可以说是人和马匹有效交流的能力。不同的能力要求，取决于马匹调驯后的用途。任何一个有能力和马匹交流，并能够有效地从交流中获得正确的马匹反馈的人，都可称之为优秀的马术人（Horseman）。对于西部马术来讲，马术人（Horseman）不同于牛仔（Cowboy）。前者是与马共同工作的人，而后者是用马来辅助工作的人。

马术活动中，骑手和马匹的交流无处不在，声音、手势或者肢体语言都是交流途径。请大家记住：一个优秀的马术人一定明白，他与马匹接触的每一刻都在和马进行交流，无论这个交流是好还是坏。

一个人如何与马交流以及他与马的互动所产生的结果定义了他的马术水平。而无论你是否是一名成熟的马术人，你与马在一起的每一分钟都是在“调驯”马匹，或者说在给马匹带来“影响”。

很多朋友以为只有骑在马上，才是马术。其实这是一个误区，地面工作的重要性是必须强调的，因为“马术”早在与马直接接触之前就已经开始了。

骑手装备必须准备充分，并且熟知在马房的安全知识，也是马术必不可少的环节。西部款式的靴子以及牛仔长裤是防止骑手脚部和腿部受伤最合适的着装。马匹在调教中踩到骑手的脚并不少见。防止受伤的最基本方式，就是在任何时候都穿着西部马靴。如果马匹攻击或者向人扑过来，很容易与人的腿部有接触，那么牛仔裤或者其他结实的长裤则是马蹄和骑手腿部之间的一道保护屏障。进行马术活动时，骑手不可能对所有突发事件都能完全准备好，但积极预防，永远是成为优秀马术人的必修课之一。“马术”只在你决定不再涉足马产业后才会终止。

所以，“马术”在更广泛的范畴里说，是与马接触之术，而不单纯是“骑马术”。

■ 必要时坚决，尽可能地轻

在骑手和马匹接触的每一刻，“调驯”的影响都存在着，因此骑手必须时刻能够感知到马匹对于骑手信号的回应并做出压力施加与释放的调节。无论是骑乘还是调驯，人与马匹的合作质量取决于建立强大的自信心，而这种自信心源自人马交流的畅通与心领神会，我们不需要蛮力限制或强迫要求，在人与马有效交流建立以后，一切信息传递实际上都是轻松而且轻微的小动作。

当要求马匹顺从压力时，无论通过腿部来对马匹腹部作用压力还是拉动缰绳要求马匹头颈变得柔软，最好的方式都是以少量的压力开始，逐渐加大力度。比如，让马匹从慢步转换为快步，那么第一步应该使用口令要求，如用“kiss”声让马向前移动。如果马匹在口令引导的时候没有执行快步，那么骑手可以相继使用他的骑坐、大腿和小腿。如果马匹在所有的这些尝试后仍然没有向前快步，那么骑手可以使用马刺来促使马匹前进。

但如果骑手一开始就直接使用大力度压力，非常可能会吓到马匹，这样，马匹就丧失了最轻的引导方式下变得柔软和轻易顺从的机会。“必要时坚决，尽可能地轻”这个原则同样适用于纠正行为不当或者挑衅的马匹。骑手和调教者给出的纠正方案对马匹不服从行为必须是合适的。一个普遍的压力过重的辩解是：一名骑手不当地使用马刺要求马匹快步，马匹最

终为了躲避疼痛被迫快步，而骑手会说，你看它不是快步了吗？在这里，骑手忽略了“尽可能地轻”的原则。在之后的调驯中，他的马匹一定会变得沉重甚至更抗拒。一名合格的马术人必须准确判断马匹回应所需要的压力等级，并在马匹做出对的回应时，能够及时感知。

我们必须放弃傲慢与不诚实，这样才能得到马术水平的进步！



■ 最小成就识别

骑手应该及时感知到马匹在尝试做出正确回应过程中所表现出的努力，同时进行奖励，这种能力被称为“最小成就识别”。很多时候，人们期望马匹在很短的时间内取得很大的进展，或者期望马匹能够完成其之前从未学过的高级科目。而往往在这个时候，调驯工作会出现困难，这将带给马匹和骑手强烈的挫折感。

实际上，如果调驯者能够具备“最小成就识别”能力，那么调驯工作一定会有效率得多。对于这个概念的理解程度和“最小成就识别”能力的高低，是区分优秀驯马师和普通调驯者之间的标准之一。在教育一匹年轻马顺从压力的时候，优秀的驯马师可以识别到马匹是否真的向好的方面做出了努力，确定后，立即解除施加的压力。这就是识别了马匹最小的成就。在这之后，当调驯者再次要求马匹远离压力的时候，马匹会更容易执行动作科目，同时也更积极在

调驯中取得进展。相反，如果调驯者看到了马匹做出的回应，但他觉得回应不够，所以他继续刺激马匹催促马匹，那么马匹可能会感到疑惑，并且以后不再愿意执行动作。

提醒大家：有时马匹并没有任何进步，一些小动作并非是向对的方向前进。那么这可不叫最小成就。驯马师一定要能正确分析。

■ 以退为进

每一个马匹和骑手都想进步，但总会有一个训练的瓶颈期。当这种情况发生时，骑手可能需要在训练中退一步，回到上一级训练科目中，利用自己和马匹都做得比较成功的事情，重新建立自信，把人马都带回到积极的意识状态。比如：当调教马匹执行空中换腿时，马匹和骑手都可能发现这个动作在生理上和心理上都是比较难的。如果马匹被要求执行空中换腿时变得困惑、疲劳甚至抗拒，那么骑手可能需要回到“简单换腿”去找回调驯期间好的状态，这样也会让马匹明白即使在面对一个不太好的情况时，也是会有正确答案的。

这种“以退为进”的方案，不仅适用于马匹调驯，而且适用于人的马术培训练习。



■ 调驯者的四种类型

马匹调驯这个词需要在一定的“语境”中进行理解。有一种专业技能叫“马匹调驯”。这是专家所做的专业的工作。目的是将马匹调驯成预期的工作状态。这类人我们称之为“驯马师”。而在另一个角度中，我们又说每一次的骑乘和与马接触都是“马匹调驯”。这无关乎你是否是专业驯马师，因为如上文所诉，人与马接触的每一分钟，都会对马造成影响与改变。那么我们现在就把这种因为与马的接触并对马产生影响的人称为“影响者”。下面就这类“影响者”进行一个简单分类：

- 乘客型

乘客型指那些“信马由缰”的人。在骑乘时，这些人允许他们的马匹来决定他们要去哪里，什么速度以及什么时候结束。这些乘客型的骑手无法在人马关系中建立领导地位，反而是给机会让他们的马匹成为关系的领导者。当在不安全的地点骑马或者有其他马匹在周围时，这种类型的骑手很快会发现他们的处境很危险。

- 相安无事型

相安无事型骑手和马匹之间的关系涉及给予和索取。骑手可能要求马匹执行一个动作路线，然后让马匹在最近的草地上吃草。这种类型的骑手不会尝试在训练中让马匹变得更好，满足于保持现状。此类型骑手对马匹的控制力会比乘客型骑手更强一些，但允许马匹自己做决定仍然会把人和马置于危险的境地。



- 找碴型

找碴型的骑手无法看到马匹做出的任何成绩。他们会强迫和强拉他们的马匹，在很多时候，即便马匹做出了正确的回应，他们也不会给马解除压力。找碴型的骑手可能会要求马匹后退，在马匹反应太慢或者只退了一步时，他们会用马刺刺激马匹、催促马匹并再次要求，他们无法识别马匹最小的成就。因为从未给马解除压力，找碴型的骑手很多时候都会让他们的马匹困惑，让马觉得没有正确的答案。当马匹无法找到压力解除的方案时，它们可能会采取行动，而这些行动可能会让骑手和马匹都处于危险之中。在这类骑手眼中，马匹做什么都不好。

- 鼓励进步型

鼓励进步型的影响者总是致力于改善马匹和骑手的状态与水平。每次接触或者骑乘他们的马匹时，他们的目的都是以某种方法来提高他们的马术技能。鼓励进步型骑手能够识别最小成就并高效地与马匹交流，进而在调教中不断取得进展。这类型的骑手是最高效的，也能够和他们的马匹保持健康的关系。

■ 马术活动中骑手的基本动作

无论骑手处于哪个骑术阶段，都是通过身体语言来对马传递信号指令的。骑手的手和腿的位置与动作，在整个马术活动中就成为最重要的一部分。

手的位置

骑手的手是和马匹头部和脖子交流的直接部分。缰绳的长度、和马嘴的联系程度以及骑手手的位置都将影响人马交流的好坏。马匹的柔软重要的一部分原因是来自一个合适的手、缰绳及口衔的组合。在西部马术中有两种主要的持缰方式（带缰鞭的持缰法这里暂不讨论），分别是双手持缰和单手持缰。其中，双手持缰一般是在佩戴圆口衔的情况下使用，单手持缰是在佩戴长杆口衔的情况下使用（在训练中也经常会双手持缰）。对于初级学员，我们建议从圆口衔的双手持缰开始学习。

那么，骑手双手持缰的情况下，当要求马匹变得柔软时，一般而言，骑手应该通过缰绳和马嘴取得联系，并尝试保持手臂处在一个放松的位置，大臂自然下垂于体侧，每只手都扣着缰绳，而非四指抓握或两三个手指捏缰，小臂的延长线应该指向马嘴中的衔铁。如果缰绳太长或者太短，骑手可能很难在正确的时间解除马嘴的压力。

正规马术培训中，所有骑姿与动作规范都是为了能及时得到马匹对于压力的反应并迅速做出回应而设计的。不要以为那只是为了“好看”。

腿部位置

三个不同的腿部位置是骑手腿部和马体之间交流的途径。骑手使用三个不同的腿部位置来与马匹肩部、腹部和尻部进行交流。这些位置被标为A、B和C。

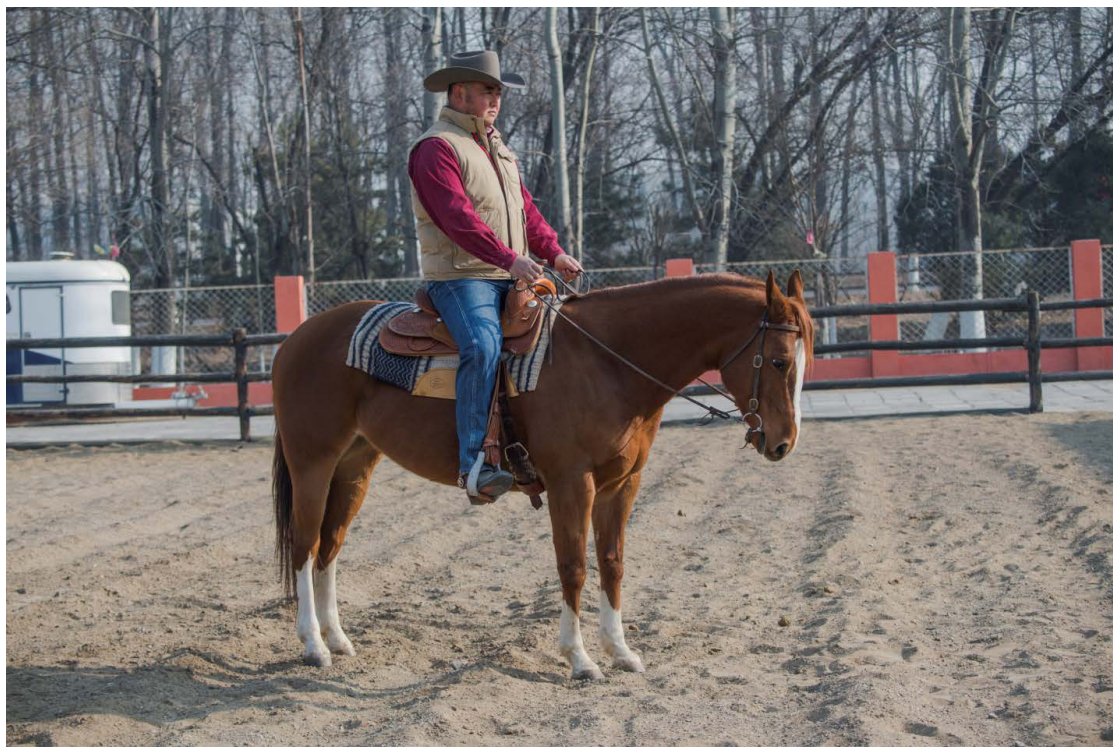
- B点为自然位置, 位于腿部自然下垂时, 靠在马匹腹部的地方, 也就是蹬带自然下垂的位置。这个姿态可以参考在地面的骑马蹲裆式。当骑手在B点施加压力时, 马匹躯干应该向压力的相反方向移动。很多规定动作都需要B位置的参与, 如开门和关门、横向移动和进行圈乘。

- A点位于B点前方, 接近肚带位置。骑手将腿从B点位置稍微向前移动, 便可到达A位置。当骑手在A点施加压力时, 马匹应该将其肩膀向压力的相反方向移动。这一点在要求马匹进行小半径中心旋转、提起肩膀和360度定后肢旋转的时候很重要。

- C点位置位于B点的后面, 用来对马匹尻部进行控制。骑手将腿部从B点稍微向后移动时, 便可到达C点。当在C点施加压力时, 调教人员应该期待马匹向压力的相反方向移动尻部。该位置在进行跑步启动、定前肢旋转和执行空中换腿时至关重要。

在明确的手与腿的位置之后, 与英式马术相同, 西部马术中同样要求, 骑手保持坐姿的端正, 平衡, 骑手的头、肩、背、尻、脚后跟垂直于马背呈一线, 前脚掌踩蹬, 脚后跟自然下垂, 脚尖自然向前。

请记住: 一个人的平衡、自然、端正的身体姿态是获得正确的马匹姿态的前提。



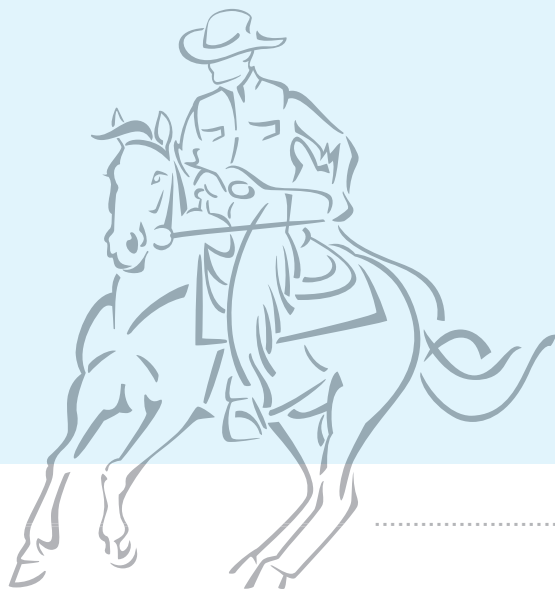






Chapter 4 第四章

地面工作



地面工作在马术中是非常重要的环节，在马匹调驯过程中，一个负责任的驯马师一定会从地面工作开始。在地面工作中，能否保持马匹的注意力，能否建立马匹与人之间的互信关系，以及能否将指令信号通过人马位置关系以及人的身体语言传递给马匹，都直接关系到日后骑乘活动的质量。

地面工作是一套非常复杂的调驯体系。虽然在马匹调驯过程中，地面工作一般都是由有经验的驯马师来完成，但在马术爱好者学习马术的过程中，基础的地面工作学习也是必须进行的。因为通过地面工作的学习，学员能够建立起一个理解马匹行为意义的有效认知体系，有助于在之后的骑乘中感知马匹的微小回应，也能够通过正确的地面工作，建立一个和谐有效的人马关系体系。

所以，这一章节我们将就学员需要掌握的最基本的地面工作进行讲解。要注意的是，随后的地面工作讲解并不是地面工作的全部，而且，学员使用的教学马匹一定要经过完整调驯以确保在接到指令后能够正确回应，同时确保安全。



■ 给马戴上和摘掉笼头

目标：

在主动的情况下合理地佩戴并摘掉笼头。



马匹动作：

在不会惊吓到马匹的情况下，必须能够给马匹戴上笼头，并且必须教会马匹低下它的头以方便伸进去。前提是工具是整理好的，骑手的动作是利落的，周围环境是安全而有序的。

通过这个训练，马匹会变得更加配合。马匹会把它的鼻子伸进笼头以便骑手给它戴上。马匹不会抵触也不会昂起头来。当骑手摘掉笼头时马匹同样也是配合的。这为下一步给马匹戴水勒和摘水勒做准备。

骑手动作：

站在马匹的左肩膀处，要求它低下头并且把它的头轻微地朝你的方向弯曲。

把你的右手臂从马脖子上方穿过，用你的右手拿起笼头的末端，然后左手把笼头往马鼻子上方提上去，然后再把笼头的末端从马耳朵后面穿过马脖子。拿着绳头，不要晃动，穿过绳圈，轻轻地提起来，做三个方面的调整：

- 把笼头往马鼻子上方提，刚好到马匹的脸颊骨。
- 调整马头下颚底下的笼头，这样它就刚好在下颚骨之间。
- 检查笼头是否在马耳朵后面的正确位置。

使用西部笼头时，要熟练地练习好打结，直到即使不用思考你也能做到。同时要确保能很轻松地解开它。摘掉笼头的时候，让马匹在水平方向上轻微的弯曲，然后解开绳结，特别注意不要立即就撒开马匹或者让马匹想当然地认为你会撒开它，要保持联系，必要的话，甚至还要重新给马匹戴上笼头以预防马匹想当然地认为会被立即撒开。



重要原则：

- 你在做每一件事的时候，要寻求自信、尊重和联系。
- 真实的联系比任何的身体上的限制都要强有力。
- 你没有必要去抓一匹马，它应该是主动来到你身边。

抗拒情况：

◎ 问题一：马匹将头转向反方向。

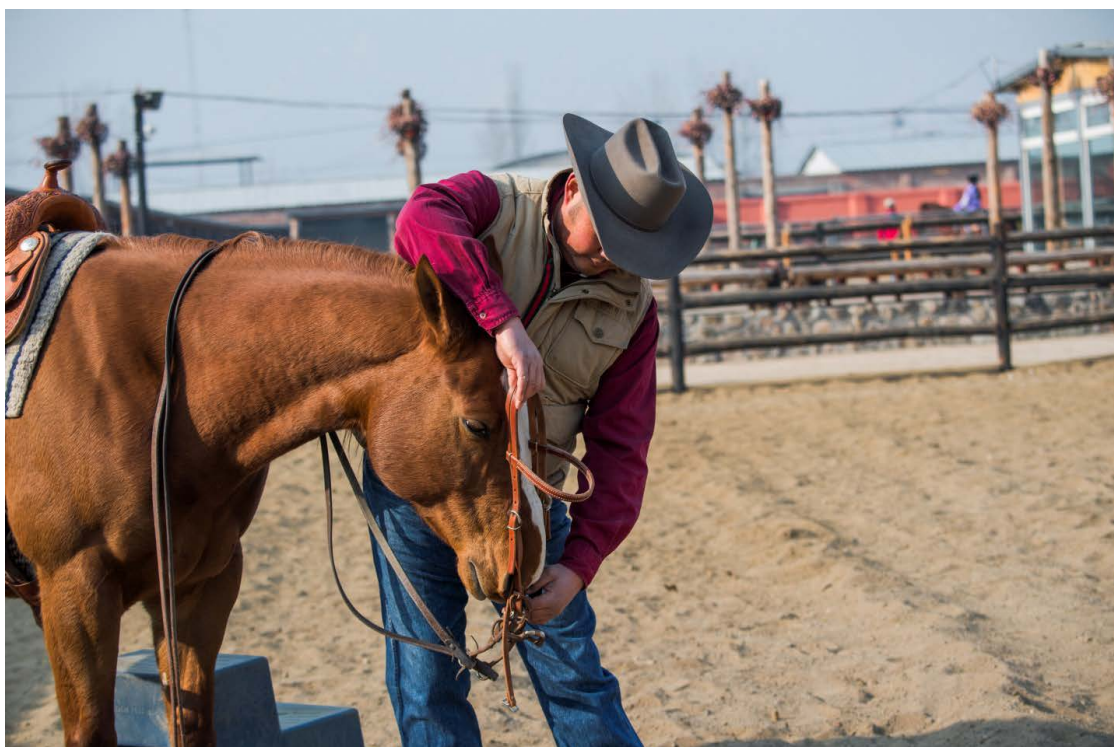
解决方案：右手持笼头根部移至马耳根后，并配合左手一起将马头拉向骑手怀里方向。

◎ 问题二：马匹仰头。

解决方案：右手臂从马颈上方穿过马匹两耳之间，适当下压让马匹低头，然后再戴笼头。

小提示:

- 不要试图戴一个还没整理好的笼头。
- 在没有练好流畅而本能般的技巧前，不要试图去给一匹未调教过的马匹戴笼头。
- 带完笼头不要忘记做三个方面的调整。
- 解开笼头的时候，不要允许马匹想当然地认为下一步是撒开，也不能允许它把头掉向一边。
- 当你摘掉笼头的时候，不要让马匹养成与你失去联系的习惯。



■ 安静地站立

目标:

能够让马匹离开骑手的个人空间并且安静地站立。

在日常涉及马匹的工作中，有一匹会安静耐心地站立的马匹是非常有用的，即使是没有其他的马匹相伴，一旦你停下来，马匹也会安静地停下来站在你身边，并且即使它看到兽医或者钉蹄师，甚至被绑起来，它也能保持同样的冷静，这样的马匹才是一种能令人愉快相处的动物，这也会帮助马匹变得冷静和勇敢，当你在骑乘它时，这两点是非常有用的。



骑手动作:

- 在马匹知道尊重人的个人空间后(这种尊重需要专业驯马师来进行),它必须能够安静地站立而不是你强硬地拽住它不动。
- 当马匹移动时,你应该略施惩罚,比如让它后退。
- 一旦马匹停止移动,你就要立即停下来,你若是想要马匹完成你对它的要求(安静地站立),那么你就让这件事变得容易和舒服。你若是不想马匹做某件事,那么你就要让马匹在做这件事时感到不舒服。
- 当马匹动来动去时,你要积极点并且也跟着移动,但是要完全放松,然后当它停止时你也静立不动。
- 每一次它不能集中精神时,要用声音或抖动缰绳,把它的注意力吸引回来,这样它的双眼都是注视着你的。

重要原则:

- 要让马匹越来越愿意安静地站立不动。鼓励它表现得很放松,比如低下头并且舔舌头。这样就能形成让它站立不动对于它来说是一种奖励。
- 安静必须来自精神上、情感上和身体上的状态。
- 思想和身体都是平静的。
- 马匹应该学会安静并且享受安静。
- 教你的马匹什么也不做实际上是一件很有意义的事情。

小提示:

- 不要试图用蛮力把它拉停, 要允许它移动, 马匹会像我们人一样从错误中学习, 首先要允许它犯错误, 然后最终帮助它找到正确的答案。
- 不要让它的注意力离开你。
- 你想要把自己的想法变成马匹的想法, 则你必须明白它的想法来自哪里。

■ 马匹牵行

目标:

- 能够很轻松地牵行马匹慢步甚至快步, 而不会有任何抵触。
- 能要求马匹轻松随行, 并且同时能保持马匹的注意力以及对牵行人的尊重。



骑手动作:

- 缰绳穿过你的手肘和腰之间, 然后绳子沿着手臂绕过手背最后握在手心里, (注意: 千万不要把缰绳绕在手臂上, 这是非常危险的), 你的手和马嘴之间的缰绳要留一米左右的长度。
- 站在马头前, 首先变化你的身体姿势让马匹意识到有事情要发生了, 然后发出声音并且

握着缰绳的手臂往前伸出去告诉马匹你将要往前走了，但是不要拽紧缰绳，依然保持松弛，接着往前走。

- 如果马匹没有跟随你的话，那么缰绳将会绷紧，同时它会感觉到来自笼头的压力。一旦马匹开始移动的话，要立即放松你的手臂，释放施加马头上的压力。
- 做完几次这个练习后，马匹会意识到你任何的动作都是表明将有事情要发生。而实际上有时候你并没有做出指令，尽管马匹的这种预判并不总是一件好事情，因为这种情况下，马匹只是形成条件反射而已。它并没有真正思考它自己是否被要求做出动作。但是在这个训练中预判是我们想要的结果，给予任何轻微的指示马匹就会跟随你移动，这时缰绳依然是松弛的并且不会对马头施加任何压力。允许马匹跟在你身边走，但是不能允许它超过你。
- 最开始的时候，我们的目标要简单，只需要得到马匹良好积极的响应和持续的联系就行，但是你可以变化一下不同的方向，这会帮助马匹保持联系和注意力。

重要原则：

- 不要忘记变化自己的身体姿势，并且给予马匹预警告诉它你要向前走。
- 不要用突兀的动作吓到马匹，保持松弛的牵马绳的目的是在绳子施加压力前给马匹机会去明白你的意图。
- 不要回头看着马匹，你应该看着你要去的方向。
- 在这个阶段不要使用鞭子，否则的话，你将会减轻马匹想与你相伴的意愿。
- 不要强拉牵绳，若是马匹不愿意与你一起走，只需要让它不舒服就行，任何人都可以用蛮力把马匹拉走，但是聪明的驯马师能够让马匹自愿而乐意地同他一起走。

抗拒情况：

◎ 问题：马匹抗拒前行

解决方案：在牵行前有更明显的肢体动作，比如更大幅度的前伸握缰手，并加以口令，当马匹有轻微移动后立即前行并放松。再次拒绝前行，就重复这个动作。每一次停止后都要抚摸马匹让它感到和人相处是愉快的。

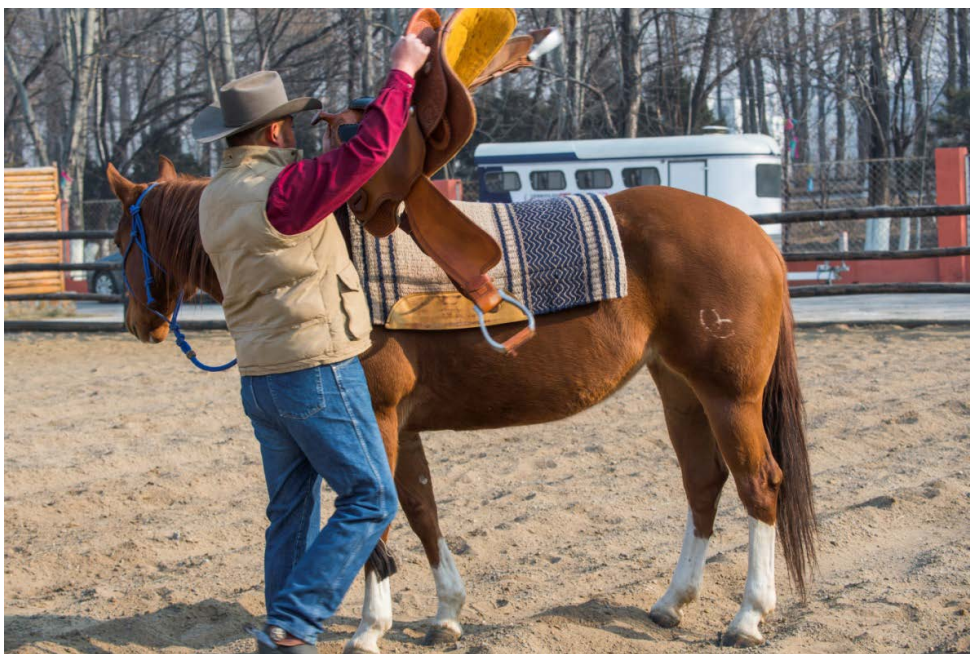
小提示：

这个练习说明了使用正确工具的重要性，不要使用纤维材质的扁带式的英式笼头去做这个练习，这种笼头的设计不是作为马匹训练使用的。西部笼头是专门设计用来对特定区域施加压力的，这样就能激发马匹去寻求正确的响应。

■ 正确的备鞍

目标:

- 像真正的驯马师一样备鞍。
- 使用自然而流畅的姿势备鞍, 这样马匹能接受备鞍的过程, 而不会动来动去或变得烦躁不安。

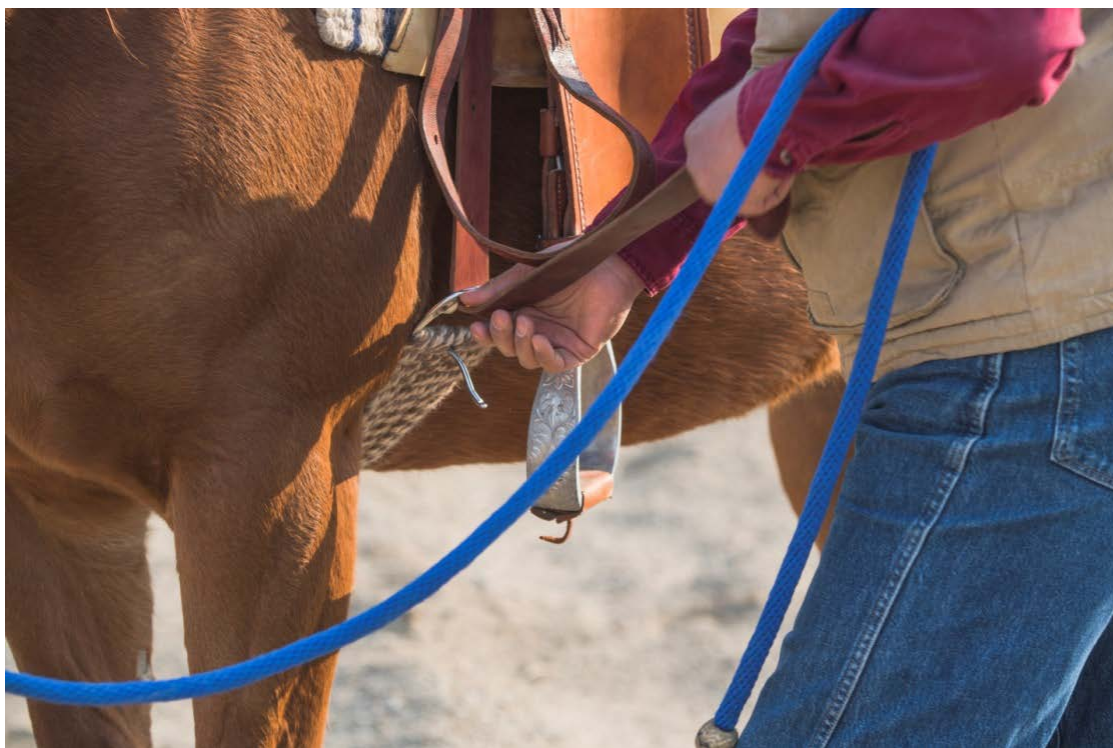




骑手动作：

- 站在马匹鬐甲处，面向马匹后面，内侧手拿着牵马绳。
- 另外一只手拿着马鞍，靠着你的腰，当你把马鞍甩上马背时，你的外方手要抓着鞍座外方一侧，这样马鞍才能完全打开。先在栏杆上练习会帮助很大，尽管也许你拿着调教绳也能做到，但还是要多做几次，让你的动作更稳定利落，这样以后当你把鞍子放到马背上时，马匹就不会感到害怕了。注意不要举起鞍子，这样可以避免放下鞍子时鞍子过重而砸到马背。
- 仔细检查马鞍的位置，先把鞍子靠前放一点，然后再往后推到合适位置，不要把鞍子放得靠后，要特别注意不要把马鞍压在鬐甲处。鬐甲处承受过多的压力对于马匹来说是非常难受的，并且最终会导致这里的毛发变成灰色，那就意味着这匹马已经承受很长一段时间的痛苦了。
- 在马鞍放置正确后，走到另一侧，放下肚带，要特别注意不要让肚带打到马匹的前腿。
- 再走回原来的一侧，站在马匹鬐甲处，面向马匹后面，弯腰并且头部靠近马匹肩膀，内方手伸到马肚子下面，用手背摩擦它的肚子，这样当肚带贴紧马肚子的时候，它就不会感到害怕了。仔细观察马匹的呼吸，不要在马匹吸气的时候拉紧肚带，肚带要系得够紧以防止马鞍掉下来，但是也不能紧得妨碍到马匹的呼吸和行动，要能较轻松地平行插入两根手指。

- 永远也不要拉紧肚带后就立即上马骑乘，首先让它走一会儿检查一下它的状态。如果肚带勒得它非常难受，这时候你在马背上要求它立即开始训练的话，你将处于一个非常危险的境地。
- 上马前再次确认肚带松紧是否合适。



重要原则：

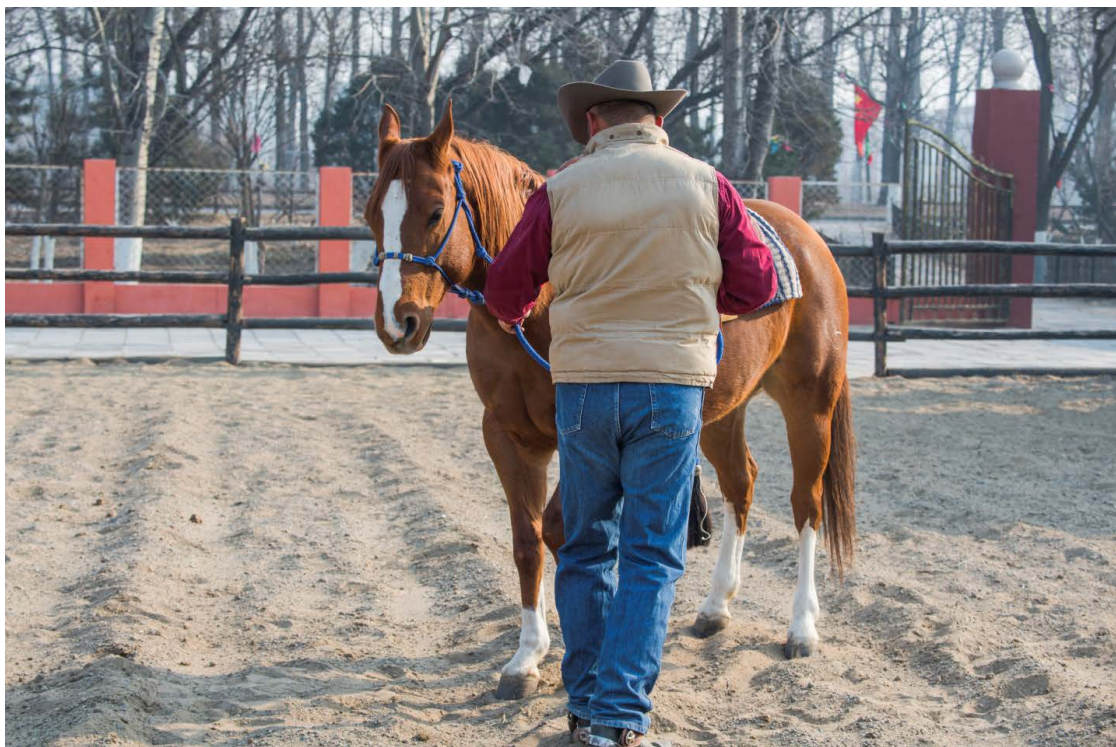
- 当把马鞍甩上马背的时候，必须完全打开鞍子，这样才能避免鞍翼、肚带、脚蹬这些东西压在马鞍下面。
- 将所有必需的动作和要求养成习惯，这样今后的工作将避免出现失误。
- 必须保持鞍垫前后端要超出马鞍最少5厘米，这样马鞍就不会把鞍垫推到后面去了。
- 不要用你的外侧手伸到马肚子下面去拿肚带，也不要把自己的头放在可能被踢到的范围内。
- 永远不要把年轻的马或者胆小的马拴起来备鞍，训练它即使不用拴起来也能给它备上鞍子。



■ 用笼头要求马匹乐意而轻盈地后退

目标：

- 通过笼头施加轻微的压力而让马匹后退，这样可以减少马匹的“抵制反射”。马匹天生的本能反应是抵抗压力而不是顺从压力。
- 获得积极的响应和曲挠。让马匹顺从这个最简单的要求将会使骑手获得尊重、安全，增加控制力，和得到一个轻盈的垂直的头部弓曲，而这会为马匹的收缩做好准备，并且能提高马匹的停止动作的质量。



骑手动作：

- 使用西部笼头，食指和拇指拿着牵马绳和笼头连接处的绳结，施加压力把马匹往后推。
- 如果马匹反抗，逐渐地合拢你的手指，如果马匹顺从并且后退了，放松你的手。
- 马匹必须后退并且不会抵抗或者没有防卫性行为，保持马脖子和项部的轻盈甚至弓曲，同时保持马头的稳定，要记得奖励马匹轻微的努力。后退有三个关键点：轻盈，正直和速度。最开始的时候不可要求马匹同时做到这三点。取得进步的方法应该总是“先分解，再独立，最后结合”，这是一个很重要的理念。在这个过程中，最重要的事情必须是轻盈，为了鼓励马匹的轻盈，有时候在马匹的脖子变得放松柔和时，你必须立即释放

压力,但是同时马匹不能移动它的腿。

重要原则:

- 用压力要求马匹,用释放压力让马匹学会相关动作。
- 尽可能温和,必要的时候也要坚定。
- 期待更多,接受点滴进步,并且经常奖励。
- 轻盈是按“克”来计算的,不是按“千克”计算的。
- 手合拢时必须是缓慢的,打开时必须是迅速的。

抗拒情况:

◎ 问题: 马匹的四肢死死地撑在地上不动。

解决方案: 你可以用你的手有节奏地轻拍它的前胸。在这种情况下,你可以结合两种施加压力的方式,一种是施加在笼头上的固定的压力,另外一种是在前胸上的有节奏的压力。当固定的压力(即使非常强大)没有效果时,有节奏的压力可以有效果。



■ 给马打圈： 驱动，圈行，移动马匹臀部



目标：

- 让马匹轻松地做好圈行。
- 让马匹与调教绳保持轻松的联系。
- 让马匹一直保持圈行，直到骑手移动马匹的后臀让它面向骑手。
- 让马匹在精神和情绪上与骑手保持着联系。
- 马匹不会随意改变步伐或者方向，除非骑手要求它改变。
- 马匹的运动方向无论左右都以同样的驱动力圈行，骑手不需要恳求它保持前进。
- 无论是驱动马匹离开骑手圈行，还是把它带回骑手身边，它都会给予同样的积极响应。

骑手动作：

- 以马匹的肚带位置为参考线，站在肚带前是要求马匹变慢、停止或掉头，站在肚带后是要求马匹向前运动或移动后臀。
- 首先站在马匹鬃甲稍微靠前的位置，打开持缰手给予马匹方向指引。
- 然后调教鞭指向马匹肚带处，要求马匹远离骑手并开始圈行。
- 保持目光注视马匹后臀，持续施加向前的驱动力及要求马匹将注意力集中。
- 当马匹失去动力或向圈内切入时，继续使用启动时的动作要求马匹回到正确运动轨迹。

重要原则:

- 必须注入相当多的能量到启动驱动中, 并且要求一个积极的起步。
- 加速的时候, 我必须在用调教鞭施加压力前给予马匹方向, 位置要站正确了, 以避免一不留神就让马匹转身了。
- 必须总是在要求动力前给予马匹方向。

小提示:

- 当马匹圈行得很好的时候, 不要不停地给予口令, 你的肢体动作要稳定平静。
- 不要贸然突兀地就移动马匹后臀, 这可能会造成马匹飞节承受很大的压力, 所有的动作都必须是流畅的。
- 不要后退, 否则你会一不留神就把马匹带进圈里面去了, 要总是保持你的双脚是朝前移动的, 要跟随着你的马匹。

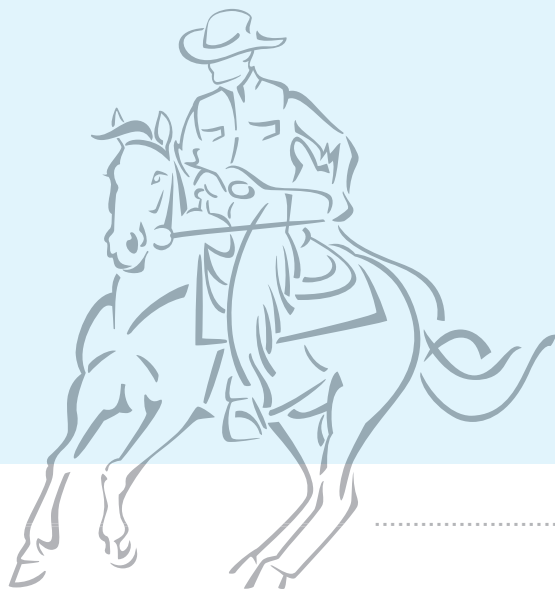






Chapter 5 第五章

基础训练



基础训练是骑乘和马匹调驯的根本。基础训练鼓励马匹身体的四个部分分别变得更为柔软和强壮，然后再将各方面结合起来达到更高的难度水平。如果没有建立扎实的基础，马匹和骑手组合将无法完成中级动作路线，也无法在调教训练中取得更多进展。

在本章节中将阐述每一个训练的目标、马匹的身体动作、骑手的身体动作和马匹在训练中可能出现的抗拒情况。

同时要说明的是，随后的内容都是基于双手持缰以及使用圆口衔完成的。

■ 上马并且安静地站立



目标:

- 能够顺利地坐上马鞍，而马匹不会移动。
- 上马后，马匹等待下一步指令。
- 当坐上马背后，保证骑手与马匹在思想上、情绪上和身体上仍然保持着联系。

骑手动作:

- 持缰要保证内方缰稍短于外方缰，让马头向内微微弯曲，保持横向曲挠状态。
- 认镫后人体贴近马匹，保证脚尖和膝盖朝向马头方向。

- 用力蹬直认镫腿，保持右胯贴在马鞍上，面朝马头方向站直。
- 如果你能站在马镫上而马匹不会移动，同时你还能翻动对侧的马镫，你就能够直接把你的腿跨过马匹身体另一侧然后坐进马鞍里了。
- 坐上马背后，需要做的第一件事就是什么也不要做，马匹很快就会把上马和短暂的休息和舒适联想到一起，然后马匹可能会期待你接下来的训练。

重要原则：

- 上马后的第一件事就是什么都不用做。
- 思想和身体都要保持冷静和安静。
- 在骑手调整坐姿或者马鞍前，马匹必须安静地站立。

抗拒情况：

◎ 问题一：马匹在认镫时移动。

解决方案：保持认镫姿态跟随马匹移动，直至马匹停止下来，过程中要确保马匹处于横向曲挠状态。

◎ 问题二：当坐到马鞍上之后，马匹移动。

解决方案：坐到马鞍上后，双脚都要认镫，并松开缰绳，允许马匹要么安静地站立或者走动。如果马匹选择走动，拿起一根缰绳，然后提起来阻止它的移动。如果还是不管用的话，可以要求水平弯曲并且保持到它停下来为止，再次松开，若是它还是选择走动的话，那就让它走动，很快，它就会明白安静地站立会更加容易和舒服，并且等待下一步的指令。

小提示：

- 不要重重地砸进鞍子里，要轻盈地坐进去。
- 如果马匹的后腿是分开站立的或者它非常紧张，那就不要上马，要保证马匹是冷静的而不是随时都可能爆发。
- 在你坐进马鞍后，不要施加任何腿的压力或者做任何事情造成马匹走动。

■ 横向曲挠

目标：

获得对马头部和颈部的控制。

横向曲挠也叫水平曲挠，是之后的高水平训练的基础。曲挠训练巩固了压力和解除的概念并通过要求马匹伸展身体来提高马嘴、两耳之间和脖颈的力量与平衡。

记住，在马匹顺从压力的时候，立即解除压力，尤其是在早期调教的阶段。

马匹动作：

马匹四蹄方正站立，头颈向后弯曲，鼻子伸向脚镫，马的眼睛应该位于骑手的胫骨或者膝盖附近。



骑手动作：

- 腿部放松地置于B点位置。（详见第三章“腿部位置”相关内容）
- 用内方手向后拉缰绳直到肘部成90度。
- 逐渐缩短缰绳的长度直到内方手位于骑手裤子前方口袋位置，而马匹也变得更加愿意顺从压力。
- 保持压力直到马匹将头部移动得足够靠后，手感觉到缰绳变得松弛。
- 当马匹变得柔软时，立即解除压力。
- 交替向右和向左拉伸马匹脖颈和头部使马匹曲绕头颈，有利于马匹头颈的伸展与柔软。



重要原则：

调教永不停止。骑手应该把握机会告诉马匹和别的马匹站在一起或者靠近别的马并不是该休息的时候，这样的话，在进行更高难度动作路线的时候，马匹不会老想挣脱跑回到马群中去。这也可以教会马匹保持柔软并鼓励马匹变得更强和更柔韧。

抗拒情况：

◎ 问题一：马匹僵持或者反向拉衔铁。

解决方案：这种抗拒方式在某些马匹中比较常见，这些马匹学会了在被施加压力时，它们可以一直向相反位拉扯骑手来避免工作。这种行为也可能是因为压力解除不及时或者完全没有解除造成的。

骑手在使用压力的时候，一定要坚定施加压力或者完全解除压力，不要模糊犹豫。不果断清晰的话，马匹将产生抗拒的想法，若此时纵容或无能为力导致马匹成功抗拒，马匹将学会将衔铁置于牙齿之间并拉扯骑手，就好像在玩拔河的游戏。

如果马匹在衔铁上僵持得很厉害，那么骑手应该短促而坚定地拽一下缰绳，以此打断马匹的行为并重新获得它的注意力。开始的时候，马匹可能只是回应很短的时间，所以解除压力的时机极其重要。如果奖励给予的很合适，那么最终压力的持续时间可以提高。

◎ 问题二：扭动歪向一侧或横置头部。

解决方案：在A点位置（详见第三章“腿部位置”相关内容）用内方腿施加压力，以此来促使马匹提起肩膀，这样马匹就会学会在施加压力的时候站好。

◎ 问题三：不顺着压力曲挠，而是转圈。

解决方案：保持压力，在马的四肢都完全停止下来之前，不要解除压力。

小提示：

以上这些解决方案要求骑手骑姿保持平衡和稳定，而不是给马带来错误信息。

使用时机：

- 可以作为骑手上马后的第一个动作。
- 调教期间，当马匹在休息没有运动的时候，都可以进行。
- 在高难度调教的间隙。
- 马背上与骑马同伴说话的时候。

■ 垂直曲绕

目标:

对马匹头部和脖颈，包括颈肩衔接处的有效控制。

垂直曲绕促进马匹获得对前胸和肩膀肌肉的控制，也让马体从头顶到尾部的上线圆起来，这样可以让后肢更深踏进，马匹运动姿态更为完美。同时让马匹步伐流畅，腰背变得更加有力从而保证更高效的动力来源。



马匹动作:

马匹四蹄站稳或者在运动中(运动中进行，可以作为这个训练的高级版)，马匹鼻子靠近前胸，头顶低于或者与鬃甲高度一致。理想情况下，马匹腹部收起，从侧面查看时，上线稍微向上拱起，马体圆起来。

骑手动作:

- 向裤子前口袋方向，双手同时拉动双缰通过衔铁对马嘴施加压力。
- 保持两个手分别在马匹脖子两侧，不要向下压缰。
- 用手指逐渐收拢缰绳来施加压力，鼓励马匹的开始弯曲点处于头顶位置。
- 脚跟下沉到马匹腹部下面，用脚跟或马刺施加压力，同时保持腿部向上抱起的压力，

促使马匹提起腹部，马匹整体上线向圆的趋势顶起来。

- 马匹身体动作一旦有所改善，立即解除压力。
- 解压后，允许马匹以一个放松的姿态站立。

重要原则：

感知并鼓励马匹几分钟内做出的很多小的成就，而不要追求在几秒钟内取得一个大的成就。

抗拒情况：

在垂直曲挠训练中，有一些可能遇到的问题。

◎ 问题一：马匹后退。

解决方案：这通常是马匹只对衔铁上的压力做出了回应。此时骑手应该保持骑坐联系的同时，小腿进一步收紧，腿部施加更多的压力，同时也可以马刺施加更多压力。



◎ 问题二：马匹持续将重量向后放。

解决方案：用小腿或马刺轻轻敲打马体侧，让马匹侧面感受更多的压力。同时，也要了解自己的手施加了多大的压力并调整到合适程度。

◎ 问题三：马匹尝试向前走。

解决方案：这通常是马匹只对来自骑手腿部的压力做出了回应。另外，这也可能是因为马匹将骑手腿部、脚和马刺的压力已经当成了向前运动的“油门”，而不是指导身体垂直移动的信号。用手交替在左右缰绳上施加更多压力，被称为拉锯动作。骑手左手加力，然后右手加力，然后左手，再右手等等。同时调整腿部施压的方向，更多地去“抱起马”而不是向前驱动。一旦马匹尝试在低头并停止前行动作，立即解除手上和脚上的所有压力。

小提示：

驱动马匹前进和要求马匹垂直曲挠的腿部信号是不完全一样的，一个是向前，一个是收缩向上。

◎ 问题：马匹点头。

解决方案：问题可能是因为之前压力解除不及时，即压力施加和解除时机不正确。也有可能是马匹无法明白，感到困惑的一种反应。回归到之前更小幅度和更轻动作的训练阶段，尝试用几分钟来重新逐步提高。在这个过程中，压力尽可能地轻，但也要足够的坚决，来获得马匹身体动作的改善以及积极的态度。

使用时机：

- 做完足够的侧向曲挠之后。
- 热身过程中。
- 向左、向右和向下弯曲马匹头颈部的替代训练。
- 当马匹四蹄站立休息的任何时候。
- 任何步法中。

以轻快有节奏的慢步开始，腿部收紧，同时对马匹嘴部施加压力，要求马匹收缩身体。不要允许马匹停止或者打破节奏。当马匹能够在做垂直曲挠的同时，持续以相同的速度向前运动，训练的困难和进步会同时出现。在快步和跑步的时候，重复这个训练是更高级的训练科目。

■ 骑手用腿部进行垂直曲挠



目标:

在缰绳上不施加压力的情况下，达到头顶到髻甲的垂直曲挠以及身体上线的圆拱姿态。通过这个训练，使骑手获得提升马匹躯干的进一步能力。

马匹动作:

马匹四蹄站立或者在运动中(运动中实现，是更高级的科目)，马匹鼻子靠近前胸的底端，头顶低于或者与髻甲高度一致。理想情况下，马匹腹部收起，脊椎向上稍微拱起，从侧面观察时，马体上线呈弧形。

骑手动作:

目标实现的时机: 调教马匹能够及时正确回应。

动作: 每只手握住一条缰绳，抬高手臂到肩膀的高度，肘部稍微弯曲，马匹嘴部承受温和的压力。与此同时，骑手的腿部在B点，用脚跟或马刺在马匹腹部下方施加压力，收起马匹腹部，促使马匹整体形成一个拱形。当马匹头部低下时，脚跟立马离开马体，同时手臂放下。

目标实现的时机: 当马匹明白压力信号的目的后。



动作: 骑手应该能够在缰绳上不施加压力的情况下，使用脚跟和小腿让马匹收起腹部，低下头部。

重要原则:

训练永远要从最小的进步开始，慢慢积累起来。

抗拒情况:

在利用骑手腿部进行垂直曲挠训练的时候，可能会遇到几种问题。

◎ **问题一:** 马匹尝试向前运动。

解决方案: 参见本章中“垂直曲挠”相关问题的解决方案。

◎ **问题二:** 运动过程中马匹加速。

解决方案: 这可能是马匹学会的一种对骑手腿部压力的逃避回应。向侧面弯曲马匹头部，同时让马匹改做尽可能小的圈乘，但不要中断步法。一旦马匹变软，积极回应，同时保持慢速，骑手应该回到最初的路线，并用手和腿再次要求垂直曲挠，并重复几次。当马匹积极回应时，骑手应该解除手部压力，保持腿部压力，要求马匹再次低下头。

小提示:

保持轻快有节奏的慢步，收紧腿部，要求马匹收缩身体。不要允许马匹停止或者破坏节奏。要求马匹能够在做垂直曲挠的同时保持匀速向前运动，这个训练的困难和进步会同时出现。这个训练也可以在快步和跑步中进行，但这属于更高级别的训练科目。

使用时机:

- 马匹休息的任何时候。
- 运动中的任何时候。

■ 后躯独立移动

目标:

对尻部的有效控制，让尻部独立活动。独立移动后躯是一种通过将马匹尻部和后腿动作与身体其他部位动作相隔离，让骑手获得对马匹后躯控制的动作。



马匹动作:

马匹头部在正确的侧面曲绕位置，马匹鼻子伸向脚蹬，眼睛与骑手膝盖高度一致。前肢相对静止站立，后躯以身体前部为轴转动。



骑手动作:

- 让马匹头部向一侧弯曲，保持住，直到马匹把头“给”骑手（顺从压力，变得柔软），但不要解除压力。
- 将内方腿移到C位置，用小腿施加压力，向马匹身体弯曲的相反方向推动马匹尻部。
- 用声音指令，催促马匹后躯的移动。
- 不要一下子全部解除压力。先解除腿部压力，但保持缰绳上的压力来确保马匹面部的柔软。一旦马匹恢复柔软，四肢完全停止并积极曲绕，解除缰绳上的压力。
- 从90度到180度再到360度，逐步提高动作，然后再允许马匹休息。

抗拒情况:

在独立移动后躯时，有一些问题可能会出现。

◎ 问题一：在独立移动尻部时，马匹将头回摆或不愿意保持曲绕。

解决方案：退一步，在马匹站立的时候，只曲绕头部，直到马匹变得柔软和积极，然后

再次独立移动后躯。

◎ 问题二：在骑手将腿部移到C位置，或者施加压力之前，马匹就开始独立移动后躯。

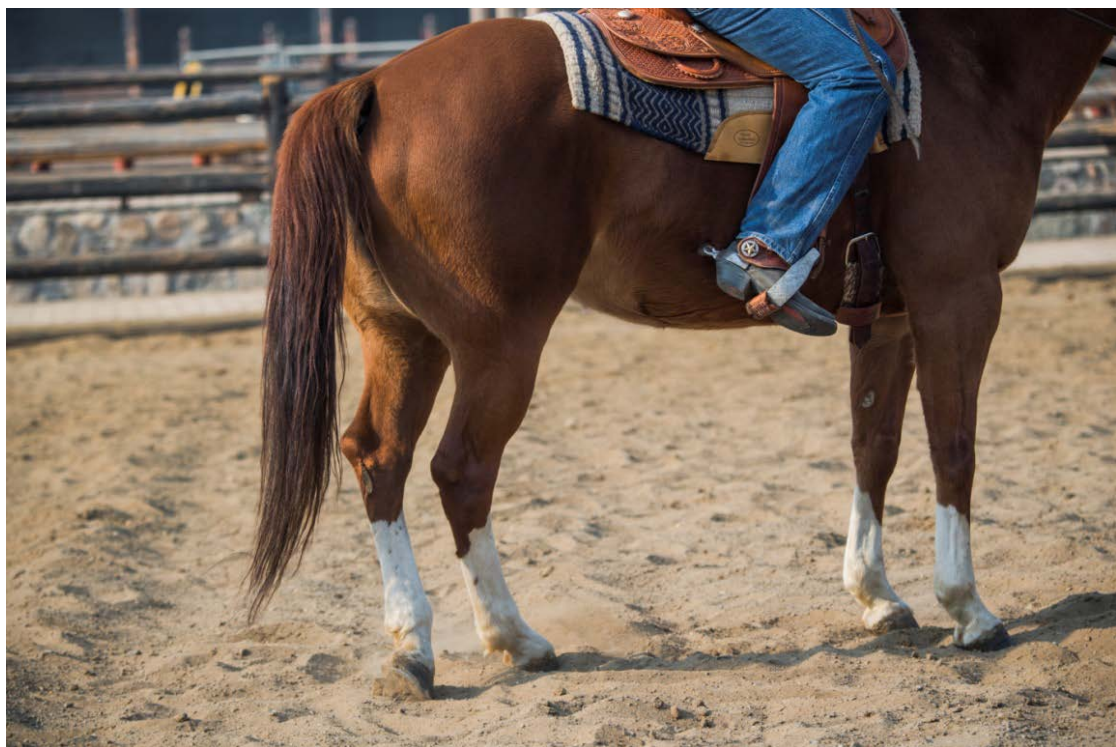
解决方案：这是由马匹对压力的预判引起。保持马匹头部曲挠直到马匹四肢站立不动，然后再解除压力。

◎ 问题三：在被要求独立移动后躯时，马匹向前运动。

解决方案：提起外方缰，实施限制，让马匹不要向前走。

使用时机：

- 在完全足够的侧向曲挠之后。
- 在调教过程最开始的热身阶段。
- 在尝试进行更高难度科目时，马匹出现困惑或者抗拒，例如：发动跑步、换领跑腿、侧横步。



■ 圈乘



目标:

正确的圆形路线圈乘。

圈乘综合了几个初级操练项目，如侧向曲绕和独立移动后躯，以及腿部A、B和C位置的使用。尽管这个操练开头看起来简单，也很容易完成，但它是骑手理解使用身体去调动马匹身体各部分积极运动的基础，骑手需要诚实地对待动作完成的质量。此外，这个操练是第一个要求骑手不通过眼睛去感知马匹身体运动的挑战。

马匹动作:

马匹在一个无形的圆圈上向前运动，头部、脖颈和脊椎沿着圆圈外围轨迹线并与之重合。理想情况下，当骑手头部转向前进方向时，他的下巴也在他的肩膀之上，马匹的头部和臀部应该在骑手的余光范围之内。



骑手动作:

- 以慢步开始。
- 在做一个4 ~ 6米直径的圈乘时，保持马匹运动轻快且有节奏。

内方手: 向圆圈内方曲绕马匹头部，程度刚好到能够完全看到马匹的眼睛。

外方手: 根据情况调整，允许马匹头部向内曲绕，但脖颈不要太多曲绕。同时，看情况调整外方缰压力，适当时可以保持外方缰绷紧，防止马匹脖颈和肩膀偏离圆圈之外。在做上述动作时，骑手的外方手应该刚好在骑手膝盖的前方。

内方腿: 在A点位置，提起马匹肩膀。

外方腿: 在C位置保持马匹后躯。

一旦马匹在运动中能够保持平衡而协调，向左和向右进行慢步圈乘，随后提高到快步并重复。当马匹在预设的方向上能够正确地进行圈乘时，骑手可以使用一种高级的压力解除方法，即开始直线行进，然后向另外一个方向进行圈乘，此时需要保持马匹的节奏，或者，如果马匹在快步，降速为慢步，但进行相同的训练。



抗拒情况:

◎ 问题一: 马匹的肩膀顶出圈乘轨迹线之外。

解决方案: 用外方腿在A位置施加压力, 要求马匹调整肩膀的位置。

◎ 问题二: 马匹的肩膀倒向圈乘轨迹线里面。

解决方案: 用内方腿在A位置施加压力, 要求马匹调整肩膀的位置。

◎ 问题三: 马匹的后躯歪向圈乘轨迹线外面。

解决方案: 用外方腿在C位置施加压力, 促使马匹将后躯移回到圈乘上来。

使用时机:

这个训练应该作为骑乘或调驯马匹过程中热身和放松环节的一大部分内容。在马匹正确完成一个高级任务后, 这个训练也可以作为一种休息的方式。以期马匹可以变得更为放松, 思想意识保持积极的工作状态。

■ 矩形直角弯旋转



目标:

获得对马匹肩膀的控制，同时让马匹肩膀独立地运动。

矩形路线训练通过让肩膀和前肢独立运动，而不影响马体其他部位的运动，让骑手获得对马体前部的控制。

马匹动作:

马匹头部处于垂直曲绕状态，鼻子靠近前胸，脖子高度与髻甲齐平或者略低于后者。前驱以马体后端为轴转动，同时后肢保持在相同区域，理想情况下，马匹以内方后肢为旋转轴。然后按正方形另一条边直线前行，整个动作的运动轨迹像一个正方形。马匹身体保持尽可能地笔直，马腿沿着正方形的边运动。

骑手动作:

- 垂直曲绕马匹头部，然后向前直线慢步。骑手双手上的压力保持一致。
- 将腿部移到B点位置，用小腿施加压力，提起马匹腹部，让马背圆拱。注意：马匹头部要保持曲绕。
- 发出声音指令，催促马匹向前运动。
- 以后肢为轴向左转弯（90度），到达正方形轨迹的另一个边。
- 同时实行以下这些动作要点（以左里怀为例）。

动作要点:

内方手和腿: 向左打开，引导马匹，让出马匹向左移动的空间。

外方手: 让缰绳贴在马匹脖子上，但不要越过马匹脖子或者马鞍桩头。

外方腿: 在A位置施加压力，让马匹肩膀侧移。

- 一旦马匹完成向左的90度转弯后，在运动轨迹的另外一条线上再次向前移动。
- 紧接着在另外一个方向上再次进行这个90度旋转的训练。

注意: 缰绳越过马鞍桩头会导致马匹头部向外方移动，同时马匹脖颈和脊椎会向错误的方向扭曲。

重要原则:

保持马匹以一个有活力的步伐前进。一个慵懒或吃力的步伐将导致马匹在转弯时向后移动。

抗拒情况:

◎ 问题一：在转弯的时候，失去垂直曲绕。

解决方案：当马匹没有能力独立地进行前躯移动和保持马体圆拱架势时，回到圈乘和马头侧向曲绕训练。此外，回到直线运动时进行垂直曲绕训练。保证马匹自如而有目的地向前运动。吃力或慵懒的步伐不可能让马匹正确地完成这个训练。

◎ 问题二：外方前肢不是从内方前肢前面交叉，而是从后面交叉内方前肢。

解决方案：这是马匹将重量压到后躯而丢失前进驱动力的结果。这种情况下，马匹在转弯时无法继续向前运动，因此，马匹后坐来转弯，而不是正确的直角转弯。因此必须保持马匹向前运动的动力趋势。

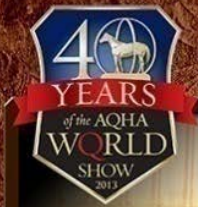
◎ 问题三：将重量压到后躯，如同在转弯时后坐。

解决方案：这是一种极端情况，源于马匹在转弯时把重量压到后躯，完全失去前进动作。当骑手感到马匹在向后转移重量时，应该及时发出“咯咯”声音指令，让马匹再次向前，阻止马匹后退行为。一个有活力而轻快的步伐可以防止马匹在后续动作中失去前进动能。

使用时机:

- 在能够顺畅地进行侧向曲绕后。
- 在调教开始的热身阶段。



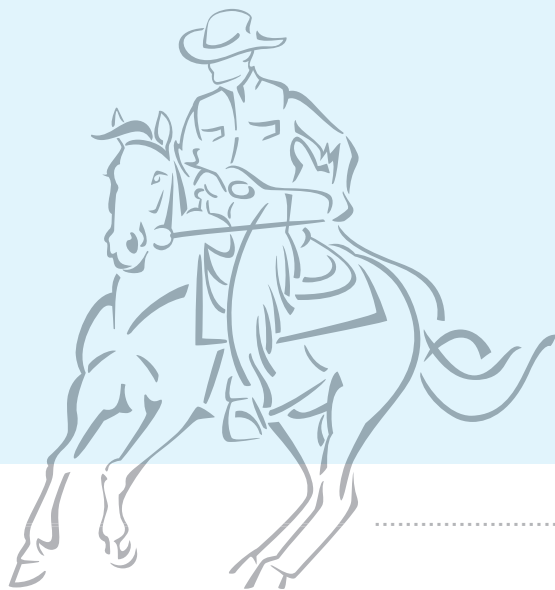


Tao An & The Roostin'
RANCH HORSE PLE



Chapter 6 第六章

进阶训练



本阶段训练为基础训练的进阶训练，是建立于基础训练打下的基础之上。这些训练会促使马匹和骑手在训练上更进一步。在进行进阶训练时，马匹会变得更为强壮，也更柔韧，而骑手也必须变得更为自信，也会对施加和解除压力的时机把握更准确。如果基础训练的基础打得不牢，那么人马组合无法进行高级动作，也无法在训练上取得更多进展。

本章节将会阐述每个训练科目的目标、马匹动作、骑手动作以及马匹可能出现的抗拒情况、使用时机等。

首先，我们讨论下骑手骑姿的问题。

■ 骑手骑姿



目标：

让骑手了解和明白正确和不正确骑姿的作用效果。在打造一个强壮而积极的马匹的过程中，骑手骑姿极其重要。很多时候，训练问题源于骑手的错误。幸运的是，这些因为骑手错误所导致的马的错误，是比较容易纠正的。一旦骑手意识到自己的错误，这种意识，通常会帮助骑手改进训练水平。骑乘时不使用手，是一个让骑手搞明白骑姿的极好方式。这种方式会鼓励骑手只通过腿部和骑坐压力来指导马匹运动。开始的时候，骑手可以沿着场地围栏边进行这个训练，主要专注于让马匹流畅地转变步法和控制马匹速度。后面，骑手可以离开场地围栏边，在开阔的中间区域来提高难度。这个练习的成功取决于骑手的自信和骑术经验，这个训练也可以在发动跑步及在跑步时控制马匹速度时进行。

看着行进方向

骑手眼睛的方向指引着骑手身体的运动。当骑手看向某一特定方向时或者在考虑改变方向时，骑手的身体会向眼睛的方向位移。在很多情况下，骑手都不会意识到他们自己身体姿态的变化，直到马匹对这些变化做出回应，它们才会发觉。在上面的那张图片中，骑手的眼睛直视前方，他身体的其余部分也指向了相同的方向。

而下面的那张图片中，骑手在扭头。因此，骑手的肩膀、臀部、膝盖和脚也都发生了位移，改变了骑手在马鞍上的重量分配以及马匹体侧的压力。这个压力的变化导致马匹调整姿态来找到骑手的重心和保持平衡。

这就是我们常说的你要去的方向就是你看的方向。



保持轻松的姿态

骑手需要能感觉到马匹对骑手紧张或者僵硬骑坐的反应。这一点在要求马匹停止时会有较明显的显示。注意区别在骑手要求马匹停止的两种状态。在下面的图片中，骑手在马匹停止时很僵硬、身体后仰，重量通过骑坐以及僵直的腿和脚传到马鞍上。在这种情况下，马背拱形下凹，凹陷的姿势导致马匹停止时重量压在前肢上，头部上扬。这种停止让马匹和骑手都感到难受和冲突。因为马匹的背线以及骑手的姿态都不圆润。



而随后这张图片展示了一个更加正确的停马情况。

骑手后背成圆拱形，尾骨朝向鞍子前端。骑手的眼睛抬起，避免停止时身体前倾，腿部稍微前移发出停止信号，但没有僵直。马匹最后的停止姿态更为良好，后肢踏进，身体姿态更好，背线圆润。这个姿势让马匹可以利用后躯的力量来得到一个更顺畅的停止。



所以，骑手的骑姿好坏能够直接影响马匹的动作完成质量，正确而标准的骑姿是达到准确传递信号的先决条件。虽然我们常说“马对了人就对了”，但如果人没做对，马也是无法做对的。这充分阐释了人与马合作完成任务最基本的要素——“正确”。

接下来，我们进行马术动作的逐个介绍。

■ 收缩受衔驱动

目标：

通过缰绳，让马匹从头顶到臀甲垂直曲挠，建立圆拱架势，进而让马匹后肢踏进，行进更为顺畅。此外，骑手获得让马匹在运动中收起腹部的进一步能力。



马匹动作：

马匹有节奏地向前运动，马鼻靠近前胸底端，头顶高度与臀甲一致或者低于后者。理想情况下，马匹腹部收起，脊椎微微向上拱起，侧面看上去马匹上线能够呈现积极的圆拱状态。

骑手动作：

首先，训练马匹对指令的正确回应。

- 自由放松地向前慢步。

注意：避免步伐变得迟涩或慵懒。

- 在两条缰绳上施加相等的压力，使用腿部让马匹收起腹部（就如同在用骑手腿部做垂直曲挠训练中操作一样）。

- 手向裤袋方向移动，腿在B点位置施加压力。

注意：使用口令来要求马匹前进。

- 一旦马匹顺从压力，骑手解除手上的压力，继续流畅而向前地慢步。

注意：骑手可能需要保持B点上的腿部压力，保证马匹持续以一致的步幅前进。

- 在保持前进的同时，逐步增加压力来要求更多的垂直曲挠。
- 将手稳固地放置于裤袋处，建立一个无形的“墙”。

注意：只有马匹在向前慢步时，能够建立起对压力的积极回应之后，才可在快步和跑步时进行这项训练。

- 将手稳定放于裤袋附近，腿部施加压力，用口令发出指令驱动马匹前进。

注意：在马匹收缩行进几步后，用解除压力来奖励马匹。

- 放松缰绳，腿上保持稳定压力，要求马匹以相同一致的步伐向前运动。

抗拒情况：

抗拒情况有可能与侧向曲挠和使用骑手腿部进行垂直曲挠训练中相同。所以，改善方式也同样。在下面所有的情况中，记住一直用腿保持适当压力，比如“敲击”。口令的持续使用和保持缰绳压力，但不要增加压力，以便分阶段地教会马匹发现正确的回应途径。

◎ 问题一：马匹试图后退。

解决方案：发出前进口令，腿部施加压力让马匹前行。如果马匹仍然尝试后退，将手轻微向前，给马匹一个更明确的前进指令。当马匹自如向前运动后，再次开始收缩授衔驱动训练。

◎ 问题二：马匹试图加快步伐或者跑起来。

解决方案：这是一种逃避行为的回应，解决方案可用“用骑手腿部进行侧向曲挠训练”中讨论的抗拒行为解决方案的相似方案。骑手应该将行进路线改为小圈乘，同时回到应有的步伐中，通过要求马匹头部尽可能曲挠，来获得柔软。

使用时机：

- 当马匹完成了地面工作调驯，马匹乐意工作，回应积极之后可以进行这个训练。
- 在热身的最终阶段，用来提高马匹柔韧性。
- 行进时，马匹有效收缩，同时积极而柔软。
- 进行停止倒退科目训练之前。



■ 停止前进并倒退

目标:

当马匹在向前行进中，身体姿态上线圆起来之后，这个训练可以进一步让马匹在后退时，身体也保持圆拱的姿态。这可以巩固马匹对骑手骑坐、缰绳和腿部压力变化的回应。这个训练可以让马匹最终能够利用后肢踏进来停止。

马匹动作:

理想情况下，在进行停止并倒退的训练时，马匹应该有能力从收缩授衔前行中，顺畅而





又轻快地转换到后退，这个过程中，无论是步伐转换中，还是步伐转换后，马匹都要保持收缩、圆拱的身体姿态。

骑手动作：

- 从收缩授衔慢步开始。

手：在裤兜位置。

腿：在B点位置施加压力。

注意：骑手应该持续发出口令要求马匹保持向前驱动力。

- 马匹身体收缩后，解除腿部压力，同时发出“喔……”的口令。骑手双腿稍微向前移动，马靴头部在马匹肩膀位置，骑手应该向后拱起背部，尾椎骨指向鞍子桩头方向，缰绳上的压力保持不变。让马停止前进并开始后退。

注意：这个“喔……”是要求马匹停止前进但没有间歇地开始后退。

- 当马匹后退后，解除缰绳上的压力，允许马匹停止。

注意：如果马匹甩头，或者顶住口衔，即便马匹后退了，也不能解除压力。

- 回到收缩授衔向前运动中，重复这个训练。逐步要求马匹后退更多，这样可以让马匹提高在后退时保持圆拱架势的持久性。

抗拒情况：

◎ 问题一：马匹在后退时，身体不再收缩，或者变得僵硬。

解决方案：如果马匹在后退几步后，失去正确的身体姿态，那么骑手应该直接回到收缩授衔前行的训练中，继续向前运动，直到马匹再次变得柔软，然后，再尝试前进停止倒退训

练。如果抗拒情况继续，骑手可能需要退回到更早的动作训练中，如侧向曲绕和垂直曲绕。

◎ 问题二：马匹不愿意后退。

解决方案：马匹不愿意后退可能有几个原因。马匹可能不确定骑手要求它做什么。

警示：在进行这个动作训练之前，骑手需要确定马匹能够完成侧向曲绕和垂直曲绕。如果马匹感到被困住且无法逃脱，它们可能会选择起扬，这样让马匹和骑手都处于危险的境地。如果马匹打算起扬，为了安全，骑手应该下马并要求马匹对角双方向的后退，提醒马匹了解后退动作。在要求马匹后退时，同时巩固后退的声音指令。

注意：操作时，骑手单手握住缰绳，将缰绳向马匹前胸拉，对马匹嘴部施加压力，使用声音指令让马匹后退。取得小的进展后，解除压力，让马匹休息一下。

- 在地面上重复训练，直到确定马匹在被要求后退时积极应对。
- 上马后，重复简单的后退，直到马匹积极回应后，再尝试停止前进并倒退的训练。



使用时机：

在马匹能够轻松积极地完成以下动作之后：

- 侧向曲绕
- 垂直曲绕
- 用骑手腿部做垂直曲绕
- 收缩授衔驱动
- 用来提高马匹后退顺畅性。
- 用来改善马匹停止时不好的身体架势，例如马匹停止时重量压在前肢上，或者后肢没有踏进。
- 在进行更高难度的停止和后退动作（如围栏折返训练）之前进行。

■ 用声音和腿部控制后退



目标:

这个训练进一步巩固马匹对骑手骑坐和缰绳变化的回应。这个训练可以让马匹利用后肢踏进来停止。

马匹动作:

马匹积极后退，鼻子靠近前胸底端，头顶低于或者与鬃甲高度一致。

骑手动作:

在马匹方正站立时，进行起始训练来教会马匹正确的回应。骑手向前移动脚，直到脚尖位于A点位置（肚带之前），在马匹肩膀的位置，嘴里发出倒退口令。同时保持一个固定的缰绳压力。在此时使用“喔”口令，可以巩固后面训练中马匹停止时正确的身体架势，因为停止动作只是成了马匹从前进动作转换到后退动作的过渡，这将帮助马匹在停止时后肢踏进，而不是前进动作放慢到站立不动。如果马匹不后退，骑手可交替使用声音指令和用脚坚决敲击马匹肩膀，注意：在声音指令与腿部敲击之间大概间隔一秒钟。如果需要，骑手可将脚脱镫来敲击马匹肩膀。当马匹流畅地后退时，骑手应该放松并将腿部退回到B位置。重复训练，直到骑手腿部前移并加上声音指令时，马匹积极后退。



抗拒情况:

因为这个训练并没有施加太大的压力，所以常见的抗拒情况主要都是因为马匹无法理解骑手想要它做什么。为了纠正这些问题，骑手必须在每次使用倒退口令和腿部敲击时，保持前后一致。在地面上时，骑手应该把握机会告诉马匹后退的声音指令。骑手可以用缰绳做拉锯动作来促使马匹后退，但必须持续做这个动作直到马匹后退了一步。不够坚定或犹豫困惑，可能导致的问题包括：

◎ 问题一：马匹不愿意后退。

解决方案：结合使用缰绳拉锯动作、声音倒退指令和腿部敲击，直到马匹后退。当马匹后退时，立即解除缰绳上的压力。

◎ 问题二：马匹向前运动。

解决方案：继续用腿敲击马匹肩膀和发出“喔”声音指令时，在缰绳上只需要施加刚刚好的压力去阻止马匹前进动作。

使用时机:

- 野外骑行时，通过障碍物。
- 用来改善马匹后退动作以及停止动作的质量，最终马匹可以在不需要缰绳施加压力的情况下停止。

■ 反向曲绕



目标:

保持马匹柔软和收缩。

马匹动作:

马匹的头部、肩膀、腹部和尻部都在一个环形上，马匹整体向曲绕的相反的方向运动。比如，马匹的身体姿态显示马匹应该向右运动，但马匹其实在向左运动。

骑手动作:

- 进行左圈乘训练。
- 解除右腿的压力，在A位置增加左腿的压力，保持马匹鼻子弯向原始圈乘的方向，马匹变得收缩和柔软。注意：马匹应该肩膀和尻部向原始圈乘的方向曲绕，但马匹整体向着相反的向右方向运动。
- 当马匹柔软时，通过回到原始的圈乘来解除压力。
- 在慢步和快步时进行。
- 改变行进方向。

抗拒情况:

反向曲绕是一个有难度的动作，因为这个训练要求马匹违背它的自然运动模式。很多马匹在刚开始的时候会对骑手的要求感到困惑。如果骑手施加和解除压力不清楚果断，就会导致马匹出现很多抗拒情况。

◎ 问题一：马匹停止。

解决方案：减小施加的压力，继续要求相同的事情。不要进行很小的圈乘，也不要过分要求马匹头部弯曲，甚至是碰到骑手膝盖。

最开始的时候，骑手能够看到马匹眼睛就足够了，可以做一个大的圈乘。在马匹想要停止的情况下，骑手必须要保持让马匹继续前进。

◎ 问题二：步伐中断。

解决方案：马匹对骑手的要求感到困惑的结果。通常情况下，这个问题可以通过骑手施加更多的压力要求马匹前进来解决。

◎ 问题三：马匹将头偏成横置。

解决方案：这是一种逃避行为。马匹愿意做反向曲绕，但动作迟钝，缺乏前进动力。要想解决这个问题，骑手应该在外方缰上施加更多压力来让马匹头部正起来，同时在马匹肩膀上施加更多压力，促使马匹向正确方向前进。



◎ 问题四：缺乏节奏。

解决方案：这一般是骑手的错误导致的。马匹身体各部分不在一个节奏上。通常情况下，马匹肩膀比马匹后躯移动更快。这个问题可以通过增大圈乘的尺寸，同时减小对马匹肩膀上的压力来解决。

◎ 问题五：行进路线混乱。

解决方案：骑手需要在进行这个动作时内心更加坚定，骑手心中的路线图必须坚定明确，才能达到准确的信号传递效果。同时，骑手可以通过增加在马匹肩膀上的压力来给马匹提供更多指导，让其向骑手想要的方向移动。

使用时机：

- 用来提高训练难度。
- 获得对马匹身体特定部位的更有效控制。
- 辅助控制完成旋转。

■ 对角线后退

目标：

让马匹进一步柔软，积极和成熟。

这是一个较高级别的训练，需要小心地进行。如果一匹马非常生，没有完全搞明白在多种步法中的纵向、横向曲绕，那么不建议进行这个训练。

马匹动作：

理想情况下，马匹横向曲绕，刚开始时不要要求马匹头部过分向内弯曲。马匹后肢承载身体，并向头部曲绕的反方向移动，前肢同时后移。总体而言，马匹身体整体在与身体曲绕反向的半圆内向后移动，是一个拱形的运动轨迹。当马匹头部保持曲绕，前肢持续后退，马的外方后肢（马匹曲绕方向的内方腿），在身体下从内方后肢前越过，交叉移动，这个训练就正确地完成了。

骑手动作：

首先进行地面训练

- 骑手在上马之前开始这个训练。
- 站在马匹右侧。
- 用右手握住右侧缰绳，将左侧缰绳越过鞍背，骑手在马匹右侧用左手握住左侧缰绳。

- 在左侧缰绳上施加压力，将马匹头部拉到左侧并曲挠。

注意：此时，骑手仍然在马匹右侧。

- 当马匹头部向左曲挠后，在右侧缰绳上施加压力，要求马匹后退。

注意：用声音指令让马匹移动，同时骑手保持在马匹肩膀右侧，和马匹一起移动。

- 当马匹右后腿和左后腿在身体下交叉移动时，立刻解除所有压力。

注意：用口令“喔”让马匹休息。

- 当地面训练成功后，可在骑乘时进行这项训练。

骑乘时：

- 向右曲挠马匹头部。

右手：向裤袋位置拉缰绳，等到马匹变得柔软，再进行下一步。

- 向右独立移动后躯。

右腿：在C位置施加压力并使用声音，等到马匹柔软再进行下一步。

- 提起左侧缰绳，与马嘴取得联系，在马匹独立移动后躯的同时向后移动。

- 当马匹持续向侧面移动后躯，同时前肢向后移动时，解除所有压力。



抗拒情况：

在整个训练中，骑手保持让马匹的四肢不断移动极其重要。这个训练的意义在于综合几个简单、容易的训练，从而达到更高水平的调教。当骑手提起外方缰要求马匹后退的时候，马匹一般会定住。当马匹出现抗拒时，骑手应该退回到独立移动后躯训练中。如果马匹持续抗拒，那么骑手应该退回到地面训练，之后，在重新骑上马后，先做好这个动作的几个分解部分，然后再要求马匹完成任务。

警告:

在进行马背训练之前，骑手应该完全确定马匹有能力进行这个动作的地面训练。如果马匹感觉被困住，而且找不到压力解除的方法，它们可能会选择炮蹶子，也可能会倒地翻滚，这个训练中手的动作有点像电影特技中把马拉倒的动作，所以存在危险。

■ 横向移动（侧横步）

目标:

让马匹肩膀和尻部同时向两侧移动，马匹前后肢交叉移动。

马匹动作:

马匹身体正直，向侧面移动，马匹跟进腿要与引领腿交叉运动。



骑手动作:

- 正直坐于马鞍上，让马匹收缩。
- 骑手腿部在B位置施加压力引导马匹侧移，外方缰贴于马匹脖颈上，用内方缰稍微引导马匹。

抗拒情况:

◎ 问题一：向前慢步。

解决方案：在刚开始要求一个训练不成熟的马匹做横向移动的时候，马匹常见的回应是向前慢步。使用一面墙或者栏杆作为一种阻止马匹前进的辅助手段是很有效的。骑手可以要求马匹径直向栏杆走去，然后再要求马匹做横向移动。

◎ 问题二：马匹向后走。

解决方案：这是常见的马匹反应，可以通过使用内方腿作为信号来让马匹前进。继续使用外方腿要求马匹侧移，如果马匹后退，同时使用内方腿和外方腿促使马匹前进。

◎ 问题三：马匹的前后肢运动速度不一致，一端比另外一端移动更快。

解决方案：骑手可能需要轮流在A位置和C位置施加压力来让马匹移动肩膀和尻部。如果肩膀移动迟缓，在A位置施加压力。如果马匹尻部移动迟缓，那么在C位置施加压力。

注意：整个动作可以慢些，不要追求速度，但不要忽略控制，否则会导致训练的失败。

使用时机:

- 可用来作为一个新的训练。
- 进行横向移动跨越障碍杆。
- 开关围栏门。
- 为双蹄迹线运动（斜横步）做准备。



■ 横向移动（侧横步）过地杆

目标：

让马匹在地杆上横向移动。

马匹动作：

马匹方正地站在地杆之上，马匹前肢和后肢与地杆之间有一定的空间，马匹可以水平地在地杆上行进，马蹄不会碰到地杆。



骑手动作：

让马匹在地杆上方正地站立，地杆应该位于骑手腿部位置后面，骑手外方腿在B位置施加压力，同时内方腿打开，让马匹有空间做侧横步。必要的话骑手可能需要在A位置和C位置轮流交替施加压力。

抗拒情况：

这个训练中的很多抗拒行为与在普通侧横步出现的情况相同，比如：

- 马匹身体不同时移动。
- 马匹向前走。
- 马匹向后走。

对于这类型的抗拒行为，参看“横向移动（侧横步）”章节。

◎ 问题一：马匹急于越过地杆。

解决方案：让马匹做圈乘，慢步或者快步。当马匹变得柔软和放松后，继续圈乘接近地杆。如果马匹跨越地杆，要求马匹停止，让马匹跨站在地杆上休息。这会让马匹觉得地杆

是一个休息的地方。如果马匹拒绝跨越地杆，那就继续让它们运动，并离开地杆，同时增加运动强度。当马匹放松后，继续运动，再次靠近地杆。如果此时马匹跨越地杆，就让它们休息。如果马匹躲避地杆，则远离地杆，继续增加运动强度。然后，再次重复，直到马匹愿意接受地杆。最终，马匹将会将地杆和休息场所联系起来，而任何远离地杆的地方都是工作的地方。一旦马匹理解了这个概念，它们会愿意越过地杆。一旦地杆在马匹思维中被认为是休息场所，要求马匹在地杆上做一两步侧横步，然后就让马匹休息，慢慢提高侧横步的运动距离，直到马匹可以流畅地横向移动出整个地杆。

◎ 问题二：拒绝跨越地杆。

解决方案：在这里，马匹拒绝的行为对骑手可能是危险的。如果骑手感到他的安全受到威胁，那么最好在给马打圈时，就让马匹跨越地杆。这么做的目的在于让马匹觉得地杆是一个休息的地方，而其他远离地杆的地方都是工作的地方。当骑手给马匹打圈时，先在马匹接近地杆时，要求马匹停止。如果马匹服从命令停止了，让马匹休息。如果马匹没有停止，提高马匹运动强度继续运动，直到马匹服从。最终，马匹将会把地杆和休息区域联系起来。马匹将地杆和休息区域联系起来后，继续给马匹打圈，这次要求马匹越过地杆，再次实行相同的理论。

地杆是马匹休息的区域，马匹任何远离地杆的行为都会让马匹工作更多。当马匹在地杆上正确停止后，让马匹越过地杆来结束训练。此时，马匹就会把地杆和休息区域联系起来。之后，返回马背继续训练，在马匹可以自如地在木段上休息时，骑手应该要求马匹做一两步横向移动，然后让马匹休息，继续这个训练，直到马匹能够流畅地横向移动出整个地杆。

使用时机：

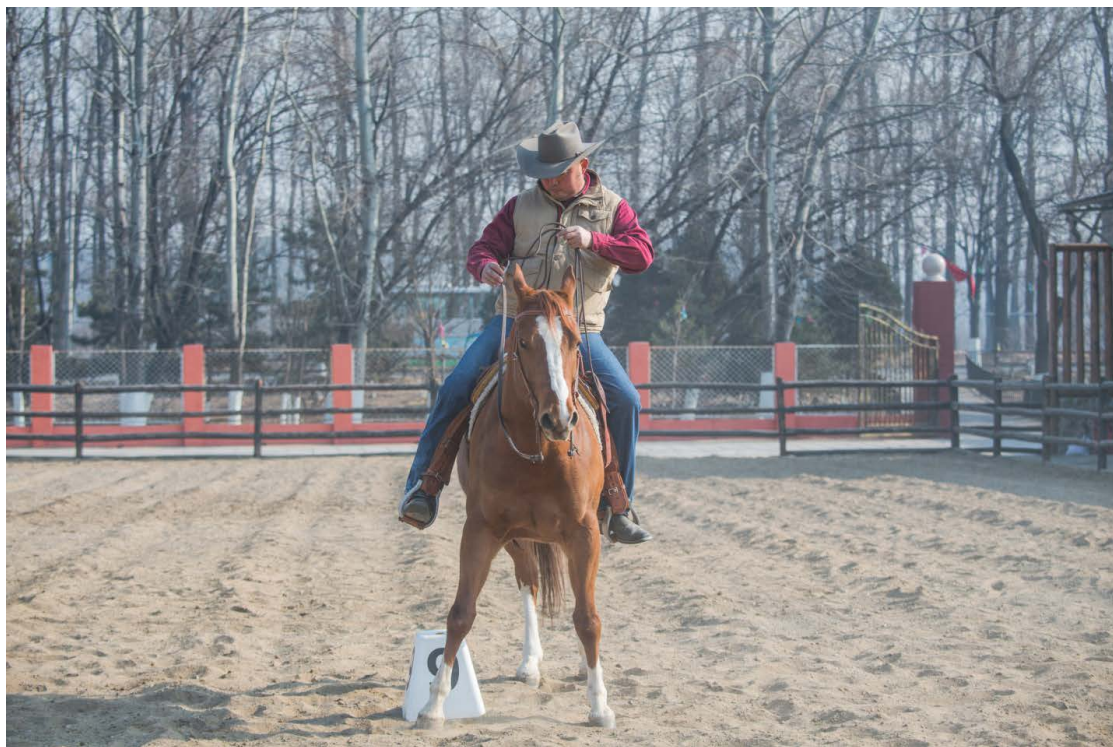
- 在野外骑乘时，有一些障碍可能需要跨越过去。
- 增加马匹能力。
- 脱敏训练的高级形式，让马匹建立一个积极而安全稳定的意识习惯。



■ 使用锥形桶进行横向移动

目标:

让骑手的横向移动更准确。



马匹动作:

这是一个横向移动与前进相结合的综合训练，使用四个锥形桶在地上摆成一个正方形，马匹的侧横步基础动作与之前的侧横步训练和侧横步过地杆训练一致。马匹身体正直，跟进前肢与引领前肢交叉运动，同时后肢也同样运动，马匹保持整体横向移动。

骑手动作:

与侧横步和侧横步过地杆一致。

- 从第一个锥形桶开始，骑手正直坐在马鞍上，让马匹收缩和方正。骑手腿部在B位置施加压力，同时外方缰贴在马匹脖子上，内方缰轻微地引导马匹在锥形桶之间横向移动。
- 骑手到达第二个锥形桶时，直线走向第三个锥形桶。
- 在第三个锥形桶处，让马匹方正站立，重复横向移动。
- 在第四个锥形桶处，做一个180度转弯，在锥标之间再次横向移动，向另外一个方向行进。

抗拒情况:

对于这个训练的抗拒行为, 请参看“侧横步过地杆” 章节。

使用时机:

- 在马匹空中换腿之前。
- 用来提高一些基础训练的难度。

■ 双蹄迹线训练（斜横步）

目标:

在横向移动中, 马匹同时移动尻部和肩膀, 同时马匹的肩膀和尻部都具有向前驱动力。马匹前肢与后肢的运动轨迹形成一个平行线并指向骑手的斜前方。



马匹动作:

马匹具备向前驱动力, 向对角线方向运动, 马匹外方肢应该与内方肢交叉运动。

骑手动作:

- 在快步时直线运动。
- 让马匹收缩。
- 骑手外方腿增加对马匹腹部施加的压力，而内方腿打开。
- 用内方缰给马匹运动方向的提示，而外方缰则贴住马匹脖子。口令可用来鼓励马匹向前运动，如有需要，使用栏杆作为辅助手段，平行于栏杆运动。当马匹柔软和收缩时，在C位置施加压力，让马匹移动尻部，然后将压力转移到B位置，马匹肩膀的位置没有变化。这会让马匹开始向对角线方向移动。在马匹运动几步后，解除马匹尻部的压力，让马匹可以直线向前运动。

提高难度:

沿着蹄迹线平行运动，做双蹄迹线运动（斜横步）离开原来的蹄迹线，然后再以双蹄迹线运动方式再回到原蹄迹线。可使用一个锥形桶作为标记点，作为辅助骑手掌握运动方向的参考物。



抗拒情况:

◎ 问题一：没有向对角线方向运动。

解决方案：训练后退一步，回到对着墙或者栏杆训练横向移动。然后，使用栏杆作为双蹄迹线运动辅助。

◎ 问题二：缺乏节奏。

解决方案：缺乏节奏这一问题一定不仅仅出现于这个项目中，如果这个项目在训练一段时间后马匹仍然缺乏节奏，那么这是马匹长时间形成的问题，要返回其他科目去检测马匹是否节奏清晰。在这个项目刚开始的时候，马匹在做双轨迹运动时可能没有节奏，这个需要时间和经验。马匹进行双轨迹运动训练的时间越多，那么马匹就会越自如，也会变得更有节奏。

使用时机：

- 在马匹理解侧横步运动之后。
- 与侧横步结合使用。
- 在马匹空中换腿之前。

提示：空中换腿是半空中的横向运动。

■ 后退穿越

目标：

引导马匹后退穿越数个锥形桶。在刚开始训练时可以呈三角形摆放三个锥形桶。在这个训练中，骑手的内方腿总是离锥形桶最近的那条腿。在锥形桶中穿行时，骑手应该只看内方，如果骑手内方和外方都看，骑手可能会迷失，无法判断马匹到锥形桶的距离。通过只看内方，骑手可以更加准确地判断马匹和锥形桶之间的距离。

马匹动作：

柔软和收缩，在缰绳和腿部压力下，积极后退。

骑手动作：

成品字形摆放三只锥形桶，左手第一只为1号桶，远端为2号桶。

- 通过第一个锥形桶。

马匹方正站立在1、3号桶之间。马头向外，要求马匹后退，记住越慢越好，让骑手有更多空间来纠正错误。将外方腿放于C位置，内方腿放于A位置，绕过第一个锥形桶从1、2号桶之间退出。

- 通过第二个锥形桶。

马匹倒退通过2号桶几乎需要做一个270度的转弯。骑手两侧腿部位置互换，因为此时锥标在马匹的另外一侧，因此之前的内方腿现在要变成外方腿。将内方腿放置于C位置，外方腿放置于A位置，后退通过2号桶，从2、3号桶倒退进入三角区。



- 通过第三个锥形桶。

3号锥形桶处理的方案和1号锥形桶完全一样，将外方腿放于C位置，内方腿放于A位置，后退绕过3号桶。骑手的最后位置与开始位置相同，但马头方向相反，马匹方正地站立在1、3号桶中间。



抗拒情况:

◎ 问题一：马匹不愿意等待骑手信号来通过障碍，甚至躲避障碍。

解决方案：将马匹带出障碍，让马匹运动，绕着锥标跑步直到马匹变得积极而柔软，或者直到骑手感觉已经运动了足够长的时间。随后，再次将马匹带到障碍中，让马匹休息。根据实际需要，重复上述内容，直到马匹变得有耐心，认为障碍内是休息的地方。

◎ 问题二：在障碍内，马匹变得紧张不安。

解决方案：首先，允许马匹在障碍内休息。如果马匹继续变得紧张，骑手可能需要评估自己的行为 and 骑坐。骑手应该能看出是不是由于自己紧张僵硬的骑坐导致了马匹变得紧张。如果不是，骑手应该能将马匹带出障碍之外，让马匹工作，然后将马匹带回到障碍中，让马匹休息。

根据实际需要，重复上述内容，直到马匹明白障碍内是休息的区域。

◎ 问题三：马匹不愿意在不影响身体其他部分的情况下，独立移动后躯。

解决方案：将马匹带出障碍，进行后躯独立运动训练，这个训练在之前的章节中介绍过。

◎ 问题四：马匹不愿意独立移动肩膀（不影响身体其他部分的运动）。

解决方案：将马匹带出障碍，然后进行矩形直角转弯训练，矩形直角转弯训练在之前章节中介绍过。

使用时机:

- 在马匹能够完成积极后退之后。
- 在马匹能熟练地分别独立运动后躯和肩膀之后。

■ 过桥训练

目标:

让马匹通过桥或者其他物体，积极而无所畏惧。

马匹动作:

向桥直线慢步，保持一致的节奏通过桥。马匹应该身体正直地接近桥，两侧到桥边的距离一致。



骑手动作:

骑手应该能正直而放松地坐在鞍子上，眼睛看向行进方向，不能向下看。在马匹通过桥时，骑手也要向前看。当马匹通过桥后，允许马匹休息。建议允许马匹在桥上休息，让马匹将桥和休息区域联系起来，进而让马匹愿意上到桥上。

抗拒情况:

- 马匹拒绝上桥或者接近桥。

当马匹踏上桥时，桥感觉起来和听起来会不同。大多数马匹后退拒绝上桥都是在踏上桥的第一步后。就像地杆训练中一样，骑手的安全是第一位的。如果骑手感觉在尝试让自己的马匹上桥时自身的安全受到威胁，那么骑手最好下马，在打圈情况下让马通过桥。

打圈过桥:

这个内容的重点是让马匹觉得桥是休息的地方，而其他任何远离桥的地方都是工作的地方。在给马匹打圈时，骑手在马匹接近桥时，要求马匹停止。如果马匹顺从并停止，允许马匹休息。如果马匹没有停止，增加运动强度。当马匹继续运动，再次要求马匹在接近桥的地方停止。如果马匹服从，让马休息，反之，继续运动，直到马匹顺服。马匹最终会将桥和休息区域联系在一起。当马匹建立这个概念后，打圈时要求马匹通过桥，实行相同的训练理论。桥是一个休息区域，马匹任何远离桥的行为都会让其工作更多。让马匹在桥上休息后，尝试骑

着马通过桥。此时，让马匹仍然将桥与休息区域联系在一起，然后，如果马匹选择躲避桥，实行之前的训练理论，让马匹觉得桥是休息区域，而任何远离桥的地方都是工作的区域。当马匹能够自如地在桥上休息后，骑手应该能要求马匹完全地通过桥，并允许马匹在通过后休息。

使用时机：

- 准备野外骑乘时。
- 脱敏训练的一个高级形式。



■ C 型运动



目标:

在前肢进行横向运动时，获得对马匹尻部的控制。马匹后躯是马匹的动力和所有步法的驱动力。马匹后躯用得越积极，马匹就越能在站立或者慢步时正确地启动跑步。对于执行跑步启动、横向运动、双蹄迹线运动和旋转有困难的骑手，这个训练很有用。这个动作与反向曲绕运动的区别在于C型运动中马匹运动整体上是向前行进的轨迹而反向曲绕运动却是反向的圈乘。

马匹动作:

马匹进行正确的C型运动时，马匹头部和尻部显著地向圆圈中心曲绕，就像是马匹的整个身体裹在骑手内方腿上一样。马匹头部、脖颈和髻甲垂直曲绕，鼻子朝向内方肩膀。马匹腹部收起，尻部向内，马腿向前运动，然而，马匹整体的运动方向为轻微的对角线方向。

骑手动作:

骑手可以以圈乘开始，然后提高到C型运动。开始时，让马匹以一个有活力的步伐做一个流畅的圈乘。马匹头部稍微向内曲绕，沿着圈乘的外圈。当马匹身体柔软，保持马匹后躯向内曲绕，让马匹身体横向移动。

内方手: 拉向裤袋位置，让马匹头部曲绕。

内方腿: 在B位置敲击马体，在A位置推动马匹肩膀，轮流进行。这样可以在马匹前进的同时保持肩膀不塌下。

外方手: 稍微离开马匹脖子一些。旨在引导马匹行进方向并阻止马匹肩膀过分向外“顶出”。

外方腿: 在B位置和C位置交替轮流使用。让马匹侧向移动的同时保持后躯向内曲绕。在马匹完成几步后，保持相同的步法，回到原来的圈乘。这是一种休息，同时仍可以保持马匹处于积极工作的状态，可以进行下一个动作任务。



抗拒情况:

很多抗拒行为与反向曲绕的抗拒情况类似。马匹很可能在进行这个训练时变得行动迟缓或者费力，抬起头和脖子抗拒缰绳上的压力。此时，骑手必须努力保持马匹以一致的步速向前移动。这是一个很难完成的任务，所以骑手应该记住抗拒情况多发生在第一次尝试时。骑手应该对抗拒情况有一个心理预期，并积极应对，这样才能使训练向好的方向发展。

使用时机:

- 每天运动前的热身动作。

- 完善跑步启动。
- 以正确的领跑腿跑步有困难时。
- 在尝试反向曲绕继而旋转之前。

■ 风车形地杆训练



目标：

完成跑步并教会马匹有节奏和韵律地按既定路线通过地杆。

马匹动作：

在跑步时保持韵律，收缩，腹部收起，乐意跨越地杆。

骑手动作：

首先，让马匹在摆好的地杆上慢步或者快步，这样马匹可以熟悉一下绕圈跨越物体。当准备好后，开始在摆成风车形的地杆外围跑步。当马匹可以保持恒定的速度，选择一根地杆，让马匹越过它。记住，选择的第一根地杆将会一直是跑步越过的第一根地杆。当马匹找到越过一根地杆的节奏后，尝试去连续越过两根地杆。如果马匹踩到地杆或者失去节奏，训

练进程后退一步，只让马匹跑步越过一根地杆。当马匹找回节奏时，跑步连续越过两根地杆，如果还不行，再次回到一根地杆。要求马匹在连续越过两根地杆时找到节奏，然后再尝试连续越过三根地杆。如果马匹踩碰到地杆或者失去运动节奏，训练进程后退一下，尝试连续越过两根地杆，如果马匹仍然没有找回节奏，训练再退一步，尝试一根地杆，直到马匹找到节奏。当马匹找到连续越过三根地杆的节奏时，尝试四根地杆。如果马匹失去节奏，训练后退一步，减少连续越过的地杆数量。一些马匹的步幅可能大些，一些可能小些，根据马匹步幅的大小，骑手可能需要向内缩小运动轨迹或者向外增大运动轨迹。



从地杆外端圈乘



圈乘时只跨过一根地杆



圈乘时连续跨过两根地杆



圈乘时连续跨过三根地杆



圈乘时连续跨过四根地杆

抗拒情况：

◎ 问题一：马匹向外逃。

解决方案：马匹尝试跑出圈乘，这是一种逃避行为。纠正这个问题，骑手外方腿在B位置需要施加更大压力，而同时内方缰贴住马匹脖子，阻止马匹向内跑，控制马匹在风车形地杆组中运动。

◎ 问题二：跳跃。

解决方案：这是马匹感到紧张的一种行为，马匹对将要跨越的物体感到不确定或者紧张。这个问题可以通过重复这个训练，让马匹对跨越地杆不再敏感来逐步解决。

解决方案：一些马匹运动时步幅小，可能需要在靠近圆心的轨迹上找到自己的节奏。然而，有些马向圆心靠近缩小圈乘，是为了避免工作。在解决这个问题时，骑手内方腿在B位置施加更大压力，要求马头向内曲绕并保持纵向曲绕姿态，内方缰贴在马匹脖子上。

◎ 问题三：步伐中断。

解决方案：骑手辅助需要更加坚决，要求马匹向前运动。使用口令让马匹运动时具备更多前进动能。骑手可能需要使用腿来提起马匹胸腔，可收紧小腿催促马匹跨过地杆。

使用时机：

- 用来提高马匹韵律和节奏。
- 让马匹更好地通过障碍。

提高难度：

当马匹能够稳定而有节奏地通过风车形地杆训练时，尝试让马匹越过排成直线的地杆，地杆之间只允许一个跑步步幅（一般为两米），提高难度等级。



■ 跑步启动



目标:

让马匹正确地启动跑步，并以正确的领跑肢跑步。

正确地做好跑步启动准备，保证马匹将以正确的领跑肢行进。跑步准备结合了很多基础训练科目。这个训练巩固了很多基础训练科目，能提高马匹和骑手的技能。

马匹动作:

做圈乘，马匹尻部向内，胸腔和内方肩膀提起，马头收起，骑手骑在马上可看到马匹内方眼睛。

骑手动作:

- 让马匹收缩。
- 外方腿在C位置施加压力，让马匹尻部向内。
例子：如果向左行进，让马匹尻部向左。
- 在B位置使用内方腿提起马匹腹部，在A位置使用内方腿提起马匹肩膀。
- 当马匹变得柔软和积极，而身体各部分都各就其位时，骑手使用口令，启动跑步。

建议:

在这个训练中，跑步变成一种解除之前压力的方案。让马匹尻部向内是很重要的一点，因为马匹尻部向内是让马匹能够以正确的领跑肢启动跑步的一个重要因素。后蹄是马匹跑步时的第一个运动的马蹄，它也决定了马匹的领跑肢，当骑手让马匹尻部向内的时候，马匹将会使用外方后肢来启动跑步，这样马匹的内方前肢就会最后落下，成为领跑肢。

重要原则:

在马匹调教成熟后，骑手只需要将外方腿靠在B点位置给马施加压力同时发出口令，马匹就会以正确领跑腿启动跑步，而不再需要内外方腿的同时作用。在以成熟马进行教学时，也可以直接教授初学者先掌握这一方法后再详细解说上文提到的方式。

抗拒情况:

◎ 问题一：马匹拒绝向前运动。

解决方案：在直线上行进，骑手只要求马匹尻部向内。当马匹熟练后，继续在直线上运动，要求马匹尻部向内的同时要求马匹头部顺从地纵向曲挠。最终，当马匹运动自如后，骑手可以让马匹进行圈乘运动，并要求马匹启动跑步。

◎ 问题二：马匹提前启动跑步。

解决方案：当骑手启动跑步很急，没有让马匹等待口令时，这种问题可能就会发生。首先，拉住马匹，让马匹尻部向内。要求马匹慢步几步，然后解除在马匹尻部的压力，让马匹能够正直向前慢步，但马匹仍然在骑手手部控制下顺从地纵向曲挠。重复训练，直到马匹理解它们只能在骑手口头要求后才能启动跑步。

◎ 问题三：马匹出错领跑肢。

解决方案：出现这个问题有两个原因：可能是马匹在跑步之前将尻部向外运动，也可能是骑手在要求马匹启动跑步时没有维持马匹尻部向内曲挠。当马匹以错误的领跑肢跑步时，为了纠正马匹，骑手必须让马匹反曲挠反圈乘轨迹出圈，然后让马匹停止，这样可以分离马匹后躯，让马匹后躯向着圈乘轨迹圆心。保持住马的后躯向圈内然后再要求马匹跑步，这种方式可促使马匹外方后肢会踏进，进而帮助马匹以正确的领跑肢跑步。

◎ 问题四：马匹在跑步中发生踏跳。

解决方案：出现这个问题的原因在于马匹比较紧张或者预判跑步。问题可以通过要求马匹尻部向内曲挠，同时马匹收缩来解决。

◎ 问题五：跑步中出现快步或先快步后才跑步。

解决方案：刚开始的时候，这个问题可以接受，尤其是对于年轻马或者生马而言。然而，这只能持续很短的时间。最终，这种行为就不可接受了。骑手要更坚定地给予腿部的要



求，以保持跑步状态。而在启动时，如果马匹先快步，立刻停下来，重新发动跑步，直至马匹从停止直接发动跑步。

使用时机：

- 当马匹可以左右里怀跑步时。
- 用来提高难度等级。

■ 螺旋快步接 360 度旋转



目标：

让马匹前肢交叉运动（外方腿交叉越过内方腿）。

马匹动作：

马匹应该以恒定速度的快步运动，马匹身体顺着圈乘轨迹曲绕，在圈乘轨迹越来越小直至圆心时要求马匹原地旋转360度。

骑手动作:

- 让马匹快步做圈乘运动。
- 马匹鼻子收下，内方肩膀提起，骑手外方腿将马匹尻部推向内曲绕。
- 螺旋运动转到圆心位置。
- 骑手保持内方腿压力稳定，用外方腿敲击马匹外侧保持圈乘圆整，让马匹鼻子稍微收下。
- 保持马匹快步逐渐缩小圈乘的圆轨迹，好似螺旋，并保持步速不变。
- 放松内方腿，保持外方腿压力，让马匹进入旋转运动，当马匹完成交叉运动时解除压力。

重要原则:

刚开始的时候，马匹做出一到两步交叉，就可以解除压力。最终，让马匹达到90、180和360度旋转。



抗拒情况:

◎ 问题一：马匹向后坐，或者外方前肢与内方前肢交叉运动时，外方前肢在内方前肢后面。

解决方案：这通常是由于马匹缺乏前进运动。催促马匹向前，直到外方马蹄越过前方马蹄。

◎ 问题二：缺乏节奏。

解决方案：在初期，对于年轻马和生马而言，缺乏节奏是可接受的。随着训练的继续，马匹会变得更加强壮，也更为自信。此时，马匹在螺旋接旋转训练中，马匹会更容易保持节奏，甚至当提高旋转速度时，马匹也能够保持节奏。一个懒惰或者缓慢的马匹可能需要骑手给予更多的腿部和声音指令来保持在旋转时的节奏。

◎ 问题三：走出旋转运动。

解决方案：这是马匹在旋转时有太多的前进势能的结果。让马匹快步做圈乘，然后要求马匹再次旋转。

重要提示:

旋转应该变成一个对马匹的压力解除。



■ 反向曲挠接旋转

目标:

螺旋运动接旋转训练获得经验后，以反向曲挠接旋转训练来加强，在旋转中前肢的交叉运动能力能更好地稳定旋转中的后肢固定肢。动作正确的前提下，这个训练也有利于加快旋转速度。

马匹动作:

马匹从快步做圈乘转到反向曲挠运动。在反向曲挠运动时，马匹应该看向圈乘外面，但马头不横置。当马匹反向曲挠运动得顺畅而有节奏时，此时马匹肩膀的运动与马头所看方向是相反的，开始按照马头方向旋转。旋转动作应该流畅，马匹外方前肢交叉越过内方前肢，内方后肢作为旋转中轴。

骑手动作:

- 马匹在（慢步和快步）反向曲挠运动时，马匹身体运动的方向与旋转方向相反。比如，如果骑手想让马匹向右旋转，那么应该让马匹向左反向曲挠运动。
 - 右手：在裤袋位置，让马匹头部向右曲挠。
 - 右腿：在A位置。
 - 左手：调整行进方向，并保持马匹头部在垂直方向正直。
 - 左腿：在B位置敲击马匹。
- 当马匹变得柔软，向另外一个方向的旋转成为一种压力解除方式。
 - 比如：马匹向左反向曲挠运动，骑手通过让马匹向右旋转来解除马匹的压力。
 - 右手：打开，保持马头只稍微向右，引导马匹旋转方向，但不要向后拉。
 - 右腿：解除在A位置的压力，脚尖向外，离开马体。
 - 左手：让缰绳贴住马匹脖子左侧，但不要越过马匹背线或者马鞍桩头。
 - 左腿：在A位置施加压力，要求马匹肩膀向右运动。
- 当马匹旋转大概90度时，让马匹走出旋转来解除压力。
- 循序渐进，逐渐提高旋转运动量。
- 记住在整个训练中保持前进势头，尤其是在反向曲挠接旋转的转换过程中。

重要原则:

不要在退回较低水平训练时减小运动强度，这样会在正确的动作还未完成之前就给予了马匹错误的奖励。

抗拒情况:

很多抗拒情况或者问题都与之前训练中提到的类似。总体来说，如果马匹对执行动作不再积极，骑手保持马匹前进势头以及让训练进程后退至上一单元很重要。



■ 完美圈乘

目标:

进行一个圆形的圈乘运动。尽管这个任务听起来很简单，但其实对于马匹和骑手而言，这是最难完成的动作路线之一。一般而言，骑手没有意识到他们自以为完美的圈乘其实很多时候是椭圆形或者矩形。这个训练将利用锥形桶作为视觉辅助，来让骑手做一个完美的圆形圈乘。

马匹动作:

马匹应该以恒定的速度跑步做圈乘。马匹身体所有部分都向着圈乘内部，不应该向外“顶出”或者“向里倒”。

骑手动作:

从指定的一个锥形桶开始，骑手让马匹开始跑步。当马匹跑起来后，骑手保持马匹收缩



和有效控制。圈乘被四个锥形桶在视觉上分成了四个部分。骑手必须保持眼睛看向下一个锥形桶来保证在锥形桶之间的运动轨迹不会破坏。在开始跑步时，骑手要求马匹受衔，同时让马匹尻部和鼻子稍微向内曲绕。在刚开始进行这个训练的时候，骑手可能需要通过手和腿与马匹进行大量的联系来完成一个圆形的圈乘。

抗拒情况:

◎ 问题一：向内倒肩。

解决方案：骑手内方腿在A位置施加压力，提起马匹肩膀，内方缰贴住马匹脖子，要求马匹更加收缩。

◎ 问题二：“顶肩”出圈外。

解决方案：骑手用外方腿在B位置施加压力，要求马匹更多收缩，同时将外方缰贴在马匹脖子上，让马匹向内移动。

提高难度:

在马匹和骑手进行完美圈乘训练的时候，减少缰绳上施加的压力，骑手只通过腿部压力来控制马匹进行圈乘运动是很有益处的。这也是一个评估骑手腿部对马匹和行进方向的控制能力的极好方法。

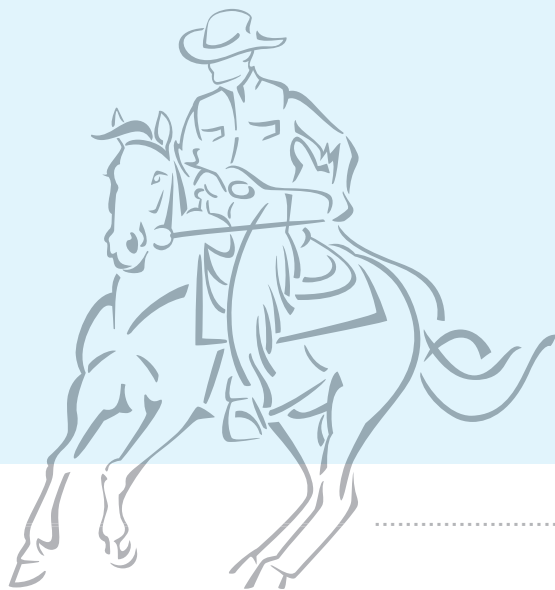






Chapter 7 第七章

高阶训练



高阶训练动作综合了之前所学的所有知识和技能，进一步地提高马匹和骑手的认知与能力。也就是说，之前，我们是将动作进行分解，逐一训练，这符合马匹调驯以及人员学习的一般规律，从浅入深，由简而繁。在单独动作都能顺利完成后，我们会把一些有联系的动作进行综合，继而完成组合型动作，这要求人与马的基本功扎实，只有在坚实的基本功基础上，才能顺畅地完成高阶动作。任何跨越基础而搭建的“空中楼阁”都是不可靠而且存在危险的。而且，无论你的骑术如何高明，在马匹没有相应能力或未经过相应训练的情况下，过分的都会使它“走投无路”，而这种无法化解的压力将成为危险动作的导火索。这是非常不明智的选择。我们要避免自傲，要客观地对待马术运动。因此，为了完成更高级别的训练，不仅需要马匹的工作态度积极顺从，骑手的心态也要自信。如果没有坚实的基本功，想要细腻完美地完成高阶训练动作是不可能的。学员们需要客观地对待自己的水平，也要客观地评估马匹的能力，不要操之过急或自以为是地蛮干，那样很可能会对人马双方造成不必要的伤害，甚至危险也会随时出现。

■ C 型运动接旋转



目标：

这是一个矫正训练，目的在于让马匹的旋转动作更加正确和细腻。马匹在进行旋转时普遍存在的一个问题是使用外方后肢作为中轴，而不是内方后肢。只要骑手在这个训练中把握好

正确的压力解除时机，那么这个训练就是解决上述问题的极好工具。

马匹动作：

参看C型运动和螺旋快步接360度旋转章节。

骑手动作：

在尝试这个训练时，要记住时机很重要。当内方后肢在进行C型运动落地时，马匹可以进行旋转作为一种压力解除方式。因此，要在马匹内方后肢刚好稳定落地之前准备好开始旋转。永远记住要慢和正确，避免马匹出现焦虑行为，尤其是当马匹在训练时变得紧张和着急时。

- 以C型运动开始，然后重复几次，要密切注意后肢的节奏。
- 当内方后肢落地时，改变马体姿态，引导马匹进行旋转：
 内方手：将马匹头部朝向旋转圈内，但不要向后拉缰绳。
 外方手：将缰绳贴在马匹脖子上，但不要越过马脖子中线或者马鞍桩头。
 内方腿：打开，让马匹肩膀自由地进行旋转动作。
 外方腿：在A位置施加压力。并在需要时敲击马匹让马匹运动。
- 轮流使用口令和马刺鼓励马匹的肩膀动作，如果可能，让一个教练或者有经验的马术人士旁观来确认马匹是否完成了一个正确的旋转。如果马匹继续将重量向后压到外方后蹄或者继续进行没有中轴的旋转，立即让马匹重新进行圈乘运动，然后再继续做C型运动。记住旋转动作只能在C型运动做正确之后才能进行。

抗拒情况：

这个训练用来纠正马匹抗拒问题。马匹存在的抗拒情况大多是丧失前进驱动力或者尝试预判提前旋转。

◎ 问题一：丧失前进驱动力。

解决方案：训练进程后退一下，只让马匹进行C型运动，直到马匹能够在侧向移动时能够维持前进势头为止。骑手需要认可马匹的小进步，循序渐进，直到马匹足够强壮和自信地进行C型运动接旋转。

◎ 问题二：马匹预判旋转。

解决方案：如果马匹开始预判旋转，让马匹立即改做C轨迹运动。有教育意义的困惑对喜欢预判的马匹是有好处的。这样马匹会更多地等待骑手指令再行动。

使用时机：

就如在“目标”部分中所言，这个训练是特别设计用来让马匹做出更为正确的旋转的。为了成功完成这个训练，马匹和骑手应该已经对旋转动作有了一个大体的了解。在尝试C型运动接旋转训练之前，先尝试螺旋运动接旋转训练。

■ 反跑步接旋转



目标:

也是用来纠正旋转动作的固定后肢问题，反跑步接旋转训练是反向曲绕接旋转和C轨迹接旋转训练的一个高级形式。同样，该训练的目的在于让马匹在反跑步时多使用内方后肢，进而训练其在旋转动作中使用内方后肢。

马匹动作:

在反跑步中，马匹头部应该稍微面朝圈乘圈外，同时骑手的手要较轻。马匹尻部也应该在圈外。在执行这个动作时，马匹反腿跑步应该尽可能地慢，在旋转之前，确保让马匹后腿动作独立，与马匹其他部分的动作互不干扰。在旋转中，马匹头部和脖颈应该能稍低于或者与髻甲高度一致，马匹鼻子应该能稍微偏向里。外方前肢应该能干净利落地交叉越过内方腿。最重要的是在旋转时，马匹内方后肢固定的时间应该远大于外方后肢，只有在重新寻找平衡的时候离开地面。

骑手动作:

在反跑步时，骑手应该能够稳定自如地坐在马背上，避免在运动中给马匹过多的信号指令或者在马匹体侧施加额外压力。骑手内方腿也需要在C位置施加恒定而坚决的压力来保持马匹在反跑步时尻部向外。

- 启动反跑步，做一个大圈乘。要求马匹出右腿（若是左腿领跑则后续皆与右领跑反之）跑步，但向左做一个大圈乘。

右手：让马匹头部适度向右曲挠。

右腿：在B位置敲击马体。

左手：允许缰绳松弛。

左腿：在C位置将马匹尻部向外推。

- 以反跑步继续圈乘运动。
- 左腿在C位置保持对马匹施加的压力。
- 根据需要运动马匹，直到马匹变得对指令敏感和态度积极。注意马匹外方后肢一定是稳定地按要求运动。
- 当马匹开始流畅运动，同时能够在不中断步伐的情况下尽可能地慢的时候，关注马匹步幅和节奏，而这个节奏的重点是找到右领跑（向左反跑步）时对角组合肢（包含在旋转中用来当作中轴肢的后腿）落地的节奏。

外方后肢（左后肢）落地。

对角组合肢落地（左前肢和右后肢）。

内方前肢（右前肢）落地。

- 当外方后肢（左后肢）落地时，骑手改变身体姿势，要求马匹开始向右旋转。马匹的右后肢落地后将成为旋转固定肢。

右手：引导马匹头部向右。

右腿：打开。

左手：贴到马匹脖颈上，但不要越过脖子或者马鞍桩头到另一侧。

左腿：在A位置施加压力。

- 当马匹旋转足够距离后，确认能够正确使用中轴肢后，停止旋转，解除缰绳和腿上的压力，让马匹休息。
- 如果马匹没有正确使用内方固定肢或有所改善，而是进行旋转，立即让马匹进行反跑步，保持运动的难度水平，直到马匹正确回应，使用正确的旋转固定肢。

抗拒情况：

常见的抗拒行为，如步伐中断出现后，骑手应继续让马匹做同等难度的运动不停止，直到马匹给出正确的回应。骑手要意识到这个训练本身是有难度的，所以如果马匹在反腿跑步接旋转中抗拒很严重，那么将训练进程后退一下，做一些容易些的训练可能是有必要的。

使用时机：

就如在“目标”部分所言，这个训练用来让马匹更为正确地进行旋转动作，也就是说，这

是一个加强性的训练，而不是基础训练。因此，要想成功地完成这个训练，建议马匹和骑手在执行旋转动作之前应该已经对该动作有一个大体的了解。在尝试反跑步接旋转之前，从螺旋运动接旋转和C型运动接旋转开始训练。



■ 速度控制



目标：

用声音指令和骑手骑坐来控制马匹速度。

马匹动作：

跑步做圈乘动作，在骑手控制下加速和减速，马匹无抗拒。

骑手动作：

要求马匹提高速度，开始的时候，可通过手臂前伸放松缰绳。骑手上身稍微前倾，嘴唇发出声音，让马匹运动更快些。当马匹达到想要的速度时，运动足够的距离，让马匹在这个速度上变得更为自如。让马匹速度降下来时，骑手应该在鞍子上坐正，并放松身体，这样就会给马匹信号，让其慢下来。教马匹一个减速的口令，如“慢……”“嗯……”或者说一些简单的词语但一定要与“喔……”有所区别。重复练习是进行这个训练的最好方式，这样马匹能够理解骑手坐姿和口头指令。

重要原则：

要求马匹变慢，并不等于让马匹改变步伐而只是速度的降低，所以骑手不能丢失前进的动力，也要尽量避免依靠拉缰来控制速度，要让马匹学会根据骑手的骑坐变化和声音指令来完成动作。训练的前提是能够顺畅地跑步，能够在快步与走步中有效地控制速度。

抗拒情况：

◎ 问题：拒绝提高速度。

解决方案：一些马匹比较懒，很难提高速度。骑手的口头指令应该更加坚决，继续用嘴唇发出声音，同时使用缰绳的末端拍打马匹后躯。通常情况下，在马匹尻部用缰绳轻拍一下就足够让马匹加快速度了。



■ 空中换腿训练

目标：

总体来说，这个训练的的目的是让马匹更自信地执行空中换腿。

空中换腿要求马匹能够在跑步中直接从左领跑腿跑步换到右领跑腿跑步（反之亦然）。空中换腿也可以说成是只有半步的横向运动，或半空中的横向运动。

我们可以通过反跑步（出右腿跑步，但向左做圈乘）来开始训练。这样的开始目的在于让空中换腿成为一种压力解除方式。当马匹进行这个训练之前，它们已经完成了很多训练。马匹在进行反跑步之前，大部分的训练都是以正确的领跑腿跑步（即左领跑腿跑步向左做圈乘或右领跑腿跑步向右做圈乘），因此马匹会在开始进行反跑步的时候感到很不自如，所以这就需要马匹做更多的相关练习。



注意：不是很熟练的学习者，一定要有教练或者其他经验丰富的马术人士在场告诉骑手马匹是否变成了正确的领跑腿，只有这样这个训练才会更为有效。

马匹动作：

在反跑步时，马匹可以稍微将头部放到圈乘轨迹之外，骑手手上感觉比较轻。马匹臀部也应该朝向圈乘之外。马匹速度可能会比使用正常领跑腿跑步的时候快，但这也不算是错误的，事实上，在这个训练刚开始的时候反而是对马匹有益处的，只要马匹仍然对骑手的扶助和指令积极回应。在空中换腿的时候，马匹头部和脖颈理想情况下应该正直地位于缰绳之间，马匹身体提起，在换腿时，前肢和后肢同步运动。



骑手动作：

在反跑步的时候，骑手应该能够自如地在马背上坐稳，避免不必要的指令或者在马匹体侧施加额外的压力。同时，骑手内方腿也需要在C位置施加持续而坚定的压力来保持马匹臀部朝向圈乘之外，进而保持马匹的反腿跑步。启动反跑步，做一个大圈乘。要求马匹出右腿，向左做一个大圈乘。

右手：让马匹头部适度地向右曲挠。

右腿：在B位置敲击。

左手：让缰绳松弛些。

左腿：C位置，让马匹臀部偏向圈乘外。

发出口令。

继续以反跑步进行圈乘运动，在这个过程中，骑手左腿在C位置保持对马匹施加的压力。让马匹运动足够长的时间，直到马匹变得态度积极，对指令及时回应。当马匹能够轻松积极地配合指令完成一圈半以上运动时，收缩马匹并进入准备换腿的状态。

手：让马匹头部正直位于缰绳之间，在缰绳上稍微施加一些压力，但不要要求马匹过度曲挠。

腿：双腿在B位置收紧挤压马匹，让马匹腹部收起。

当马匹收缩完成后，右腿保持压力，打开左腿。

具体步骤：

双手：继续保持马匹头部正直位于缰绳之间。

右腿：继续在马体右侧保持稳定的压力。有时可以将腿部稍微从B位置后移一些，这样可能会在马匹尻部附近获得一个更理想的压力。

左腿：打开，离开马匹身体，给马匹尻部向内移动让出空间。这个动作也将变成空中换腿的一个视觉引导。这也通常被称为“开门”。如果马匹正确的换到了左领跑腿，保持左跑步继续跑几步，然后变成慢步，让马匹休息。然后再尝试在另外一个方向进行这个训练。

重要原则：

尤其是在最开始的尝试中，在马匹变成正确的领跑肢跑步时，只允许马匹再跑几步。

注意：如果马匹没有正确的换腿，继续进行反腿跑步。

理论上，在给出空中换腿指令后的1～2步，马匹应该完成指令，若未能完成，应该要求马匹立刻停止，并向左（圈乘内部）侧横步，然后再次启动反跑步进行这个训练。侧横步训练需要一直继续，直到马匹腿部交叉运动干净利落，确认马匹对侧向身体移动已经理解，然后再启动反跑步。如果马匹仍然不能正确换腿，骑手可以在做侧横步训练时，加强对马匹尻部单独控制的效果，使之更轻松地向圈乘内曲挠，进而要求马匹做出想要的动作。

抗拒情况：

从马匹天性来说，这是一个对马匹更为复杂的训练，马匹不容易成功完成，因此骑手要想马匹完成成功的空中换腿，通常必须不止一次的要求马匹。像之前一样，骑手应该识别认可马匹最小的进步，并且保证在取得好的结果的情况下结束训练。一些马匹在进行这个训练的时候可能会更加困难，这种情况下，骑手可能需要在马匹取得一些进步的时候就进行奖励，比如，马匹做出了前后肢不同步的换腿或者快步一两步之后再换腿。但在给马匹休息之前，必须要取得一些进步。

◎ **问题一：在出正确的腿之前中断步法。**

解决方案：在年轻马和出腿僵硬的马匹中，这类情况比较常见。纠正这个问题的方案与纠正马匹接受指令后不换腿的方案一样，应该要求马匹立刻停止，并向圈乘内部做侧横步，然后再次启动反跑步，进行这个训练。

◎ **问题二：马匹在被要求换腿时后踢。**

解决方案：马匹踢腿的一侧通常是骑手要求换腿的那一侧。比如，在骑手用右腿在C位置挤压马匹尻部，要求马匹换到左领跑肢时，马匹用右后肢踢出。当马匹踢腿时，骑手必须立刻阻止马匹，立刻让马匹做旋转动作。旋转动作的中轴腿应该是马匹踢出的后肢。有一个教练或者经验丰富的马术人士在场指出马匹到底是用哪个腿踢的是很有好处的。

例如：当骑手要求马匹从右领跑肢换到左领跑肢时，马匹用右后肢踢出。

教练说：“做右旋转动作。”

骑手停止向前，转为向右的旋转动作，最少要做360度。

右手：引导马匹头部向右。

右腿：打开。

左手：在脖子位置，但不要越过马鞍桩头。

左腿：A位置。

施加口令。

在旋转之后，骑手立刻要求马匹进行反腿跑步，并重新开始这个训练。

◎ **问题三：马匹跑掉。**

解决方案：这是马匹对骑手施加压力的一个逃避行为，这个问题可以在换腿之前、中间以及之后发生。一般而言，这是长时间形成的问题，主要是由于马匹对空中换腿感到困难。骑手解决这个问题的思路应该是：让马匹发现逃避执行这个动作比服从命令执行更难。

方法之一：当马匹跑掉后，骑手应该让马匹头部向侧面弯曲，在不改变马匹步伐的情况下，让行进路线变为尽可能小的圈乘。

◎ **问题四：马匹预判换腿时机。**

解决方案：骑手尽量不要在运动场或者训练场所的相同区域进行空中换腿，这样可以避免马匹的预判。如果马匹在空中换腿时感到焦虑或者预判，参看下一小节的“领跑腿控制训练”作为解决方案。

使用时机：

在马匹能够在跑步时成功在骑手的腿部扶助情况下完成垂直曲挠之后。

■ 领跑腿控制训练



目标：

在人马具备了空中换腿的能力与经验之后，领跑腿控制训练将成为接下来的进阶训练。这一训练可以进一步让马匹在跑步时身体变得更为柔软。我们知道，很多马匹会对空中换腿进行预判或者感到焦虑，这样会导致马匹在空中换腿时跑掉或者踢腿。这个训练通过压力的释放，让马匹能够感受到跑步时身体的各个部分可以轻松自如地完成骑手的控制要求，从而帮助缓和马匹对空中换腿这个动作产生的不良情绪。

马匹动作：

马匹在按照“之”字形路线摆放好的锥形桶之间以“之”字形路线穿越（开始时可以使用四个锥形桶进行设置），马匹应该保持顺畅的跑步步伐。尽管马匹身体在锥形桶之间穿行时，身体姿态适合马匹做空中换腿，但马匹始终保持同一领跑腿。如果马匹向着右面的锥形桶做右领跑腿跑步，在从右侧锥形桶的左侧路过时，马匹的身体呈稍微的C型运动曲绕，既马匹尻部向着右侧锥标曲绕。但马匹仍然保持右领跑腿跑步，此时，马匹已经向着左面锥标运动，马匹的身体变得稍微直些，但马体仍然保持上线弧形的收缩姿态。

骑手动作:

以左领跑腿跑步时，骑手以顺畅的左跑步开始，骑手要确保自身坐姿稳定，眼睛看着行进方向，提前想好如何引导马匹。



- 在1号锥形桶到2号锥形桶为一组和3号锥形桶到4号锥形桶为一组的运动时:

在锥形桶的外围时，骑手应该使用腿和手保持马匹身体正直，在绕过锥形桶时，让马匹身体收起。避免让马匹肩膀塌下或者抄近道。然后骑手开始穿越锥形桶，行进路线应该与C型运动路线类似。

左手：保持马匹头部稍微向左。

左腿：C位置。

右手：阻止马匹肩膀向外顶出太多。

右腿：B位置，鼓励马匹向前运动。

- 在2号锥形桶到3号锥形桶为一组和4号锥形桶到5号锥形桶为一组运动时:

骑手驾驭马匹以反跑步（马匹身体向锥标反方向曲挠）绕过锥标的外围。

左手：保持马匹头部稍微向左。

左腿：C位置。

右手：阻止马匹肩膀向外顶出太多。

右手：B位置，鼓励马匹向前运动。

- 在锥形桶之间运动时：

行进方式和空中换腿训练的过渡相类似。

双手保持让马匹做垂直曲挠。

双腿在B位置收紧，让马匹提起腹部。

抗拒情况：

预判空中换腿的马匹一般会在刚开始尝试这个训练时表现得焦急或者因受挫而泄气。重复练习是关键。因为在马匹和骑手达到放松之前，不应该要求马匹做空中换腿。如果马匹持续在这个训练中表现得极度受挫，暂停这个训练，转做合适的训练，但在马匹态度变得更为积极之前，不要回归到一些更为轻松的练习，这样是为了避免对马匹形成方向错误的鼓励。骑手需要明智地判断和决定对马匹不当行为的合适应对。无论如何，在下面讨论的一些例子里，如果你不能完成，那么就先回到上一级或更多级之前的训练科目中进行练习。

◎ **问题一：当骑手用腿挤压马匹尻部时，马匹踢出后肢。**

解决方案：立即让马匹做跑步接旋转的训练，且保证让马匹踢出的后肢作为旋转的中轴肢。当完成至少360度旋转后，立即要求马匹再次跑步，然后继续回到训练路线。这种做法要求马匹从跑步接旋转，然后再回到跑步。对于马匹而言，这是一种比较难的系列动作。这种训练可以帮助强化简单练习的合适行为和复杂练习的不当行为之间的关系。

◎ **问题二：在骑手没有指令的情况下，马匹换腿。**

解决方案：骑手应该确保自身没有在鞍子上过度地转移重心或者用骑坐、内方腿施加过多压力造成马匹的困惑。

如果马匹预判了压力解除方案，在马体收缩过渡阶段就尝试变换领跑腿，那么骑手应该立刻阻止马匹以错误的领跑肢运动，并让马匹向着之前的领跑方向独立运动后躯旋转。但马匹独立运动后躯旋转360度后，回到跑步，领跑肢还是之前的领跑腿，继续这个训练。

例子：骑手让马匹以右领跑腿跑步，在骑手没有给出指令的时候，马匹换腿。骑手立刻阻止马匹，让马匹向右独立运动后躯旋转（左手拉马头，让马头向左，同时左腿在C位置向右挤压马匹尻部）。当马匹后躯运动一周后，骑手左腿保持在C位置，同时骑手右手让马匹头部向右。随后，骑手发出声音指令，让马匹回到跑步。

使用时机:

- 当马匹能够进行空中换腿时。
- 就如“目标”中所言，这个训练可以用来让马匹丢掉那些与空中换腿相关的焦虑行为。

■ 围栏停止



目标:

在围栏训练中，骑手的任务不是强迫马匹正确地停止，而是让马匹为一个成功的停止做好准备。训练中，骑手保持马体正直和收缩，从一侧墙或者围栏运动到另外一侧。在保持正确的路线的情况下，马匹重复训练面对围栏的正确停止。

注意：在行进和停止过程中的每一步都不是随意而为，都是坚定而思路清晰的。

马匹动作:

马匹快步或者跑步，马体正直位于缰绳之间，所有马蹄落在相同的轨迹上。在刚开始的时候，马匹跑步应该慢和放松。在训练继续，速度提高时，马匹应该仍然保持正直地运动，同时对骑手的指令积极回应，不会有逃逸、躲避的倾向。停止应该能在马匹鼻子离围栏只有1米左右距离的时候发生。

骑手动作：

骑手必须确保骑姿正直。如果骑手偶尔感到重心偏离，虽然这可能是在纠正马匹身体有倾斜倾向时的反应，但是骑手也要努力避免。这样才能让马匹保持正确的运动。在任何时候，骑手都不应该急拉缰绳，在感觉马匹要跑掉的时候，应该逐渐在缰绳上增加压力，让马低头前进，重新获得马匹的注意力。

- 从运动场的一端直线朝向对面的墙或者围栏运动。在缰绳上保持足够的压力，让马做垂直曲绕。马匹快步或者跑步到对面的墙或者围栏时，马体均要保持正直。
- 初期，给马匹自由地运动方向，也允许它们犯错误。如果马匹偏斜到一个方向，驾驭马匹朝向另一个方向来纠正，而不要一直拉着或者限制马匹来尝试避免错误。骑手腿部在B位置施加压力，驾驭马匹向着对面的围栏运动。如果马匹还不能够自信地直线运动，那么继续绕过来，对着对面的围栏或者墙继续跑步，让马多做几次，慢慢可以做直线运动。这部分练习可能比其他部分需要更多的时间，因为要在尝试停止之前让马匹建立自信。
- 让马匹在正对的围栏前停止。解除缰绳上的压力，让马匹在围栏处站立休息。
- 在运动场里重复练习这个训练。记住要允许马匹犯错误，从而让马匹有机会暴露问题，然后纠正问题，而不是直接不让问题表现出来。

抗拒情况：

◎ 问题一：不愿意靠近围栏。

解决方案：不要驱赶马匹靠近围栏，而是继续在运动场中来回跑步，直到马匹动作变得足够自如，然后再接近围栏。

◎ 问题二：马匹围栏前运动太随意。

解决方案：逐步收紧缰绳，继续提高施加的压力，直到马匹低头前行，获得马匹的注意力。避免急拉缰绳，这样会造成马匹的焦虑和失去收缩。

◎ 问题三：马匹撞到墙或者围栏。

解决方案：训练进程后退一步，减慢步伐，继续这个训练，让马匹找到停止的正确区域。这样可以帮助马匹在停止训练中获得自信。

使用时机：

这个训练只能在马匹完成初级训练，如垂直曲绕和骑手用腿让马匹低头，获得足够的技能之后尝试。此外，完成以下的训练也是很有帮助的：

- 受衔训练。
- 停止倒退训练。
- 腿部扶助后退训练。



■ 后记

在本书中，我们按照循序渐进的原则，向广大马术爱好者介绍了西部马术的基础马术的相关内容。虽然是基础马术，实际是针对具体竞赛科目训练而言的。所谓基础，并不是简单的“初级”概念，很多高级别的比赛项目，实际上就是这些基础动作的有机组合。

第一章至第三章中，我们利用了很大篇幅来阐述西部马术学习中，必须具备的对马的行为的正确认知。这看起来似乎只是一些笼统的“概念”问题，但它实际上是后面“技术介绍”的根本支撑。没有这些基础概念的支撑，后面所要进行的技术学习，就如同盲人摸象一般，缺乏方向与整体性。而从第四章开始，我们认为您已经认真阅读了前面的内容并真正领会，所以开始了“技术”的介绍。这些介绍尽可能详细与具体，并且将进阶之路分为了三个阶段。这无非是希望能引导大家由浅入深地与马匹共同进步。虽然高阶动作完成起来并不容易，但这些内容都属于西部马术的基础部分。这些内容的介绍，主要是想为马术爱好者们树立一个从基础开始的学习概念，同时明示一条相对清晰的马术学习的进阶路径。而最想强调的是，学习马术最为重要的一条，也就是我一直所说的那个基本原则：“诚实地对待你的水平并客观地评价你的马”。

在一个科目不能顺利而轻松地完成时，不要急于进入下一步训练，更不要有“跳跃式”学习的想法。很多骑手满足于参加并完成了某一个比赛，并以比赛的成绩为技术考量的标准，这个判断并不准确。马术比赛，尤其是西部马术的一些比赛，往往会因为马匹某一个单独方面的突出能力而获得优胜，这在竞速类比赛中尤为明显。而成熟的马术运动，则要求的是马匹综合能力和完全调驯水平，以及骑手的全面能力，如果马术基础不扎实，取得的一点成绩并不能说明你具备了全面的马术能力，同时，这类行为很可能成为极大的安全隐患，对人，对马都是一样的。

骑马如此，马术教学就更是如此。本书的每一个环节，都尽可能全面地说明了马匹抗拒的可能和相应的解决办法。而这些部分，不应该是一个初级的马术学员在学习马术过程中应该遇到的。马术俱乐部是否能够为马术学员提供一匹合格的教学马，是一个关系到从业者职业操守的问题。置学员和马匹于一个危险境地，不仅伤害学习者，同时，对马术俱乐部来说，也是巨大的风险。毕竟，即使你能糊弄所有人，甚至包括你自己，但无法糊弄的是你的马！

说到国内马术俱乐部的教练员，我相信，合格者一定会越来越多。但现实中，没有任何教学经验，甚至对于马匹只接触了很短时间的人，却仍然普遍出现在一些俱乐部或马术组织的马术教学岗位上。我们无法想象，没有教学大纲，没有教学思路，没有教学经验，没有专业技能的所谓教练，能够有利于马术行业的发展。我见过很多年轻的骑手和马术教练，对于系统的马术知识有着强烈的求知欲望，这是非常好的现象。无疆马业希望通过本书的推出，为这些有志成为优秀马术教练的年轻人推开马术这扇神秘的大门。

长期以来，无疆马业在美国夸特马协会（AQHA）、美国花马协会（APHA）、北京市马术运动协会的帮助支持下，积极开展各类西部马术培训及教学活动，随着经验的积累和专业知识的丰富，如今，这套面向国内各阶段西部马术爱好者的专业教材终于正式推出。同时，我们还与北京市马术运动协会联合推出“西部马术裁判员培训班”“西部马术教练员考级标准”和“西部马术青少年考级标准”。希望通过培训、研讨、考试来培养选拔出更多合格的西部马术工作者。只有专业的、合格的西部马术工作者越来越多，才能更广泛地推动中国的西部马术运动，也才能让更多的马术爱好者体验到西部马术无穷的魅力，并帮助致力于开展西部马术教学的马术俱乐部具备完善的教学体系与教学能力。

现代西部马术，来源于牛仔骑马，但并不等于牛仔骑马。这是一门与英式马术同样具备完整的技术体系和进阶标准的马术门类。同时又因为有着极其丰富的竞赛项目和炫丽精彩的表现形式，使得西部马术成为一种可以给广大马术爱好者提供多种马术体验的接地气的马术门类。相信在中国，在马术成为大众体育选项的大环境下，西部马术这种科学、严谨而又接地气的马术运动，一定会长足发展，不断蓬勃。

安涛

于北京无疆牧场国际马术俱乐部

2017年12月12日

■ 附录 A

中英文单词对照表

(本表仅收录本书所涉及部分西部马术词汇的中英文对照表)

advanced drill高级训练	cue信号,引导
aid扶助	counter bend反向曲绕
anticipate预知	desensitizing脱敏
apply pressure施加压力	disengage使脱离
attitude态度	drill训练
avoid躲避	Driving into the Bridle受缰/受衔
back up后退	drop the shoulder肩膀下塌
backing on the diagonal对角线后退	equine马术的
backward向后的	exercise练习
balance平衡	fence围栏
barn马房	finished horse调教成熟的马
barrel马腹部	flexible柔韧的
behavior行为	fluid流畅的
bend曲绕	fly lead change空中换腿
break at poll马匹头颈衔接处曲绕向上	form架势
breaking gait步伐中断	forward向前的
broke horse调教良好的马	forward motion前进动能
cadence节奏	frame姿态
calf小腿(人)	freeze up僵持
circle圆形圈乘	gait步法
collected frame马匹收缩姿态	give to pressure顺从压力
collection收缩	green horse生马
cone锥标(用于提示位置的圆锥桶)	heel脚跟
control控制	height高度
cool-down冷却、平静	herd兽群
counter-canter反跑步	hesitation犹豫
cross over交叉越过	hind legs后腿
c-track C形轨迹运动	hindquarter后躯

hip尻部、后臀

hock飞节

hoof马蹄

horseman 马术人

horsemanship马术

inside leg内方腿

inside rein内方缰

jog快步

kick out(马匹)后踢

kiss嘴唇发出类似亲吻的口令声(多用于让马前进)

lateral flexion横向曲绕

lead领跑腿

lead change换领跑腿

lead departures跑步启动

lean倾斜

log原木杆

longe打圈

lope慢跑步

maneuvers动作路线

mount上马

obstacle障碍

open leg打开腿部,解除对马的压力

outside leg外方腿

outside rein外方缰

pace步速

pivot以.....为中心旋转

poll马的头颈衔接处

position动作、姿态

push推

refuse拒绝

rein缰绳

release解除压力

resistance抗拒

response回应

rhythm节奏

ride骑乘

rider骑手

routine日常工作

Side pass横向运动

simple lead change简单换腿

smoothness顺畅

speed速度

spin旋转(定点)

spiral螺旋形旋转(非定点旋转spin)

spur马刺

square drill正方训练

stand still站立不动

step back后退

straight正直

stretch伸展

tie down低头革

trail运动轨迹

train训练

trainer调教师

two - tracking双轨训练

verbal cue口语指令

vertical flexion纵向曲绕

voice commands声音指令

warm - up热身

well broke调教良好的

Western riding西部骑术

whoa喔(停止口令)

willing mind积极意识

■ 附录 B

西部鞍简介

1. 西部鞍部位介绍

桩头 (Horn) : 桩头由桩帽 (horn cap) 和桩脖 (horn neck) 组成。桩头是西部鞍的一个很重要的部件, 在牛仔的日常工作中以及现代很多西部比赛中是必不可少的组件, 如套牛比赛。同时, 桩头也是西部鞍相对于英式鞍独有的特征之一。

前鞍桥 (Fork或Pommel或Swells) : 前鞍桥相当于桩头 (horn) 的基座, 是鞍骨 (saddletree) 的组成部分之一。前鞍桥大体有两种, 分别是窄型 (slick fork) 和宽型 (swell fork)。窄型鞍桥宽度较窄, 而宽型鞍桥宽度较宽。

鞍槽 (Gullet) : 前鞍桥下方的中空, 给马髻甲留出空间。在测量鞍骨 (saddletree) 是否合适马匹时也比较重要。前鞍桥 (fork) 的设计以及鞍骨翼 (bars) 的角度决定了鞍桥洞的宽和高。

鞍座 (Seat) : 骑手所坐的部分。也是西部鞍对于骑手而言最重要的部分, 鞍座的好坏直接影响骑手在马背上的舒适程度。

肚带革固定革 (Latigo holder或Latigo Keeper) : 前鞍桥下方的一块皮革, 用于固定前肚带革末端。很多鞍具制造商也将品牌名刻于其上。

鞍翼 (Jockeys或Housing) : 从马鞍构造角度而言, 鞍翼是覆盖鞍骨暴露部分的皮革。从部位角度而言, 鞍翼为鞍座两侧、前下侧以及后侧, 位于鞍裙 (skirts) 上方的部分。鞍翼的作用, 不单单包括覆盖鞍骨暴露部分, 还可以阻止马匹汗水接触骑手, 同时防止骑手的腿部磨蹭到皮革挡板 (fenders) 以及肚带环 (rigging dee)。鞍翼包含鞍翼前端 (front jockey)、鞍翼 (seat jockey) 以及后鞍翼 (back jockey)。

后鞍桥 (Cantle) : 后鞍桥为鞍座后侧翘起部分, 也是鞍骨的组成部分之一。给骑手提供后方的支撑和舒适感。

夏延卷 (Cheyenne roll或Cantle Binder) : 以发明地Cheyenne命名的部件, 为后鞍桥向后突出的一圈皮革。是西部鞍做花饰的部位之一, 很多人认为其也为马鞍提供后方支撑力。

前肚带革 (Latigo或Latigo Cinch Strap或Tie Strap) : 在系肚带时, 与前肚带相连接的左侧皮革部分。马体左侧的前肚带革较长, 用于收紧前肚带。右侧的肚带革 (off billet) 较短, 带排扣, 用于固定前肚带的右端。备注 : 注意前肚带革 (Latigo) 与前肚带 (cinch) 的区别。

D形环 (前) (Front Rigging Dee) : 前肚带革直接连接的部分, 为D形金属环 (有时候也为圆形)。通常情况下, 西部鞍会有前后两个D形环。

D形环 (后) (Rear Rigging Dee) : 后肚带革直接连接的部分, 为D形金属环 (有时候也为圆形)。

鞍裙 (Skirt) :西部鞍直接接触马体的厚皮革部分，为西部鞍组件中最大的一块皮革。包含上层皮革以及内衬羊毛层 (shearling/lining)。鞍裙的作用主要有防止鞍骨直接压在马匹身上，用更大的面积来分配鞍子和骑手压在马体上的重量，同时也阻止马匹汗液接触骑手。

镫革挡板 (Fender) :覆盖在镫革上的一块皮革，介于镫革和骑手腿部之间。可防止马匹汗液接触骑手腿部，同时也避免骑手腿部和镫革直接接触摩擦。镫革挡板与骑手腿部之间的摩擦较多，因为磨损较多，一般需要使用高质量的厚皮革。

后肚带革 (Flank Billet或者Rear Flank Strap) :与后肚带 (flank cinch) 直接相连的带排扣的皮革。

鞍穗 (Saddle Strings) :鞍子上下垂的皮革条。很多人将鞍穗用于系住鞍包、行囊以及水壶等。然而，鞍穗最主要的功能其实是在制造鞍子时将鞍裙革、羊毛内衬以及鞍翼固定在一起，同时将它们整体固定在鞍骨翼 (bars) 上。

镫革系带 (Hobble Strap) :用于捆紧镫革末端的小皮带，位于脚蹬的上方。

镫革 (Stirrup Leather) :将脚蹬挂在马鞍上的一端皮革。

脚蹬 (Stirrup) :承载骑手的脚的部件。

鞍骨 (Saddle Tree) :鞍骨是西部鞍的骨架，虽然我们看不到，但鞍骨对于西部鞍的重要性，就如骨架对于人的重要性一样，无须多谈。

鞍骨包括四个部分：桩头 (Horn)、前鞍桥 (Fork)、鞍骨翼 (Bars) 以及后鞍桥 (Cantle)。除了鞍骨翼，其余部分的轮廓都可以从西部鞍表面看出来。而鞍骨翼的作用是贴合到马背上，承担支持骑手的重量，同时向下将重量分配到鞍裙 (Skirts) 上，鞍裙再将重量进一步分配到马背上。

2. 西部鞍的不同类型

西部马术的多样性造就了西部鞍的多样性，根据西部鞍的用途，西部鞍可分为很多种类，如我们常见的绕桶鞍、套牛鞍、野骑鞍等。下面将一一给大家介绍不同的西部鞍类型。

市面上有很多种类的西部鞍。一些西部鞍是通用型的设计，而其他一些西部鞍则强化给予马匹更多的活动空间或者给予骑手更多的安全稳固，这些专门化的西部鞍通常为西部马术类别而制作，如截牛赛、西部驭马术、绕桶赛、团体淘牛赛以及西部骑术赛等。在为特定的西部马术类型制作专门的西部鞍时，鞍具制造者通常会改变前鞍桥的宽度、后鞍桥的高度、鞍座的深度、脚蹬的位置和肚带类型等因素，这些因素都将影响西部鞍的特点和用途。

本文所介绍西部鞍类型及特点为一般情况，而西部鞍类型和特点并无规章制度约束，所以个人及制造商都可根据自身理解和喜好进行制造，因而市面上的西部鞍特点可能不会全部符合我们介绍的特点，读者还需根据主要特点和额外信息进行判断。

以下是常见的西部鞍类型介绍：

综合鞍/全能鞍 (All-around saddle) :就如同英式马鞍有综合鞍一样，西部鞍也有综合

鞍，而顾名思义，综合鞍也就是综合了众多类型马鞍特点的西部鞍，其功能也趋向于多样性，一般可以在绝大多数西部马术活动中使用。鞍座较平，允许骑手动作为更自由；鞍座通常为覆垫鞍座；鞍裙的设计能让骑手腿部与马匹交流更为容易；桩头坚实，稍高让骑手容易握住。

绕桶鞍 (Barrel Racing saddle):前鞍桥宽厚，后鞍桥较高，鞍座较深，骑手骑坐更为稳固。重量轻，鞍裙通常较圆或者较小，允许马匹急速冲刺以及急转弯。稍高的桩头让骑手在急转弯的时候方便握住，保持稳固。适用于绕桶。

牧场工作鞍 (Ranch saddle):体积大，重量重；鞍座硬滑，适合长时间骑坐；鞍骨坚固，后鞍桥较高；前鞍桥较窄，不会妨碍日常工作；左侧前肚带革为排扣式，可以让整日佩戴马鞍的马匹感觉更舒服些。适用于牧场工作，以及大部分时间骑在马背上的工作。

野骑鞍/休闲鞍 (Trail&Pleasure saddle):为骑手的舒适感以及适合马匹而设计。鞍座深并附有垫子，相对于耐力鞍，野骑鞍针对长途慢速而设计。通常附有额外的D形环和长鞍穗，方便系住鞍包或者其他装备。适用于野外骑乘，休闲骑乘。

耐力鞍 (Endurance saddle):重量比绝大多数的西部鞍都要轻，一般没有桩头。脚蹬经常位于稍前方，骑手在速度较快时，可向前倾身离开马背。相对于野骑鞍，耐力鞍的设计是针对长途快速骑乘活动。适用于耐力赛。

展示鞍 (Show saddle):主要用于“展示”。没有确定的鞍骨类型，可以是基于套牛鞍、截牛鞍或者其他类型西部鞍鞍骨。主要特点是有很多附加的皮革装饰以及银饰。通常鞍座较深，附有垫子，让骑手可以骑坐安静，让整个骑乘显得流畅。适用于部分展示类骑术比赛。

驭马鞍 (Reining saddle):驭马鞍的设计原则之一就是不要干扰骑手的手部和缰绳动作，一般桩头较低。鞍座设计允许骑手臀部有更多动作。镫革挡板摆动更为自由，骑手可以做更多的腿部动作。鞍裙在设计的时候也会尽量让骑手和马匹有更好的“接触”，以便让骑手更好地与马匹交流。适用于西部驭马术。

套牛鞍 (Roping saddle):重量较重，坚固；桩头通常较粗，用来固定套索；后鞍桥较低，前鞍桥较窄，方便骑手迅速下马。有别于大多数西部鞍，套牛鞍的鞍骨比较不同，一般高度较低，更圆，同时桩头也更粗，同时通常也会有加固措施来应对套牛时的压力。适用于套牛赛。

截牛鞍 (Cutting saddle):鞍座较平，而长度也通常比其他西部鞍长，这样可以让骑手做出更多动作。前鞍桥宽厚，保证骑手在马匹急停骤转中骑坐深而稳固。镫革挡板和鞍翼通常为粗面皮革，提供更好的摩擦力，“抓”住骑手。桩头通常较细而高，方便骑手把握。适用于截牛赛。

■ 附录 C

西部马术比赛项目简介

牵行展示赛 (Showmanship) 有时也会被叫作“Fitting and Showmanship”“Showmanship at Halter”“Showmanship In-Hand”等。如果你略懂英文，从它的几个名字你或许会猜测，这种比赛是一种用手牵着马进行展示的比赛。事实上，这个比赛也确实是“名副其实”。在展示赛中，选手牵引马匹完成一系列的动作路线 (pattern)，裁判根据选手和马匹的配合及表现进行打分。在评分标准中，马匹本身的结构好坏不会影响评分，而选手是否能够最佳地展示马匹则是评分的最重要标准，同时，马匹梳理，选手和马匹的外貌状态也会成为评分因素。

西部马术赛 (Western Pleasure) 是西部马术秀中常见的一种西部比赛类型，这种比赛主要测试马匹的行为表现 (manner) 和适应性 (suitability)。在该比赛中，马匹应该性情稳定且立即回应指令，并呈现一个轻松的步伐节奏以及相对较慢的步速。马匹在比赛中很舒服，很“享受”骑乘过程，且步伐转换十分顺畅。

西部骑术赛 (Western Riding) 是美国马术秀中的常规比赛，在英文中，这种比赛的名称“western riding”与一般意义上的西部骑术——“western riding”常被人们混淆。但一般意义上的西部骑术包括了使用西部鞍的众多骑术形式，而作为比赛项目，西部骑术赛——“western riding”则特指西部马术比赛中的一种比赛类型。在西部骑术赛中，骑手需要骑乘马匹完成特定的路线动作，这个路线动作综合吸收了西部驭马术和路线赛的一些元素，而同时，马匹却需要以类似于西部马术赛 (western pleasure) 的安静表演风格来完成比赛。裁判将会根据马匹步伐品质、跑步换腿、对指令的回应、礼貌和性情这些方面来对马匹进行评判。比赛中，马的三种基本步伐都会进行展示，但规定动作路线的大部分都需要以跑步来完成。比赛评判的重点在于马匹步伐的顺畅，韵律和准确性，以及漂亮准确的空中换腿。

西部骑行赛 (Horsemanship) 是一个广泛存在于西部马术秀中的骑术比赛，大多也主要面向业余爱好者和青少年组。与西部马术赛 (western pleasure) 不同的是，西部骑行赛 (horsemanship) 主要检验的是骑手的正确坐姿，以及人马配合完成规定动作路线的能力。侧重点是人的技术。在这个比赛中，马匹的表现和能力并不是最重要的因素 (但也绝非不重要)，骑手的骑坐和对马的控制是最重要的因素。AQHA 无疆牧场在中国推行的青少年西部马术比赛项目之一就是西部骑行赛 (horsemanship)。比赛中青少年骑手多依次使用组办方提供的马匹进行比赛，在马匹相同的情况下，个人能力差异成为比赛评分的重要指标。

牧场骑术赛 (Ranch riding) 是牧场马术 (Ranch horse) 大项中的一个分项。牧场骑术赛 (Ranch riding) 主要是测试牧场工作马匹的能力：多样性 (versatility)，工作态度 (attitude)，运动 (movement)。在这个比赛中，主要的考查要素是马匹在执行规定的动作路线时，运动的质量和总体的行为举止 (manners) 以及对骑手的反应。马匹应该表现其积极而快节奏的

工作能力(但必须在骑手的控制之下)。同时,该比赛鼓励骑手与马匹保持轻微的联系(light contact)。

野骑场地路线赛(Trail riding)是西部马术秀中常见的一个比赛项目。在野骑场地路线赛中,骑手身着西部服饰,马匹则装备西部鞍具,骑手驾驭马匹通过一系列的障碍。参赛选手依次进入比赛区域进行比赛。这个比赛的最初目的是为了模仿人马组合在野外骑乘时可能遇到的自然障碍和情况,而现代的野骑场地赛则倾向于更注重马匹的敏捷性(agility)和行为举止(manner),比赛中的障碍设置也不再像之前那么贴近野外真实的情况了。在中国,AQHA无疆牧场推出的“野骑大师赛”正是这类比赛的表现形式之一,区别在于“野骑场地路线赛”均以评分制决定胜负;而“野骑大师赛”为适应国内水平评判标准侧重于用时多少。

截牛赛(Cutting)来源于美国西部地区牧场马匹的日常工作内容。牛仔需要从牛群中驱赶出特定的牛,对其进行治疗、烙印、驱虫等等,这些活动都慢慢转变成截牛赛的基本内容。截牛赛中,骑手在比赛场地中用2.5分钟的时间来展示马匹的运动素质和应对牛的能力。每一个选手配备四个助手:两个助手负责防止牛跑到比赛场地的另一边,而其他两个助手则负责保持牛群集中并防止牛乱跑到比赛场地的选手工作区域。

西部驭马术(Reining)起源于美国牛仔的牧牛工作。在美国历史中,回溯到最早的西班牙移民地区,也就是今天的墨西哥和美国西南部,包括德州和加州,当时的牧人需要在马背上管理牛群。牛仔需要捕捉牛,对其进行转场、治疗、烙印、分群等等。然而,在当时牛群普遍被放置在开放的地方,并没有太多栅栏、牛圈或者其他圈住牛群的建筑。一个好的牛仔需要一个快速而敏捷的马,一个可以极快转向的马匹,一个可以“停在硬币上”的马匹(表示在狭小空间里依旧可以辗转腾挪的能力),一个可以冲刺追回离群的牛的马匹。这样的马匹才可以辅助牛仔很好地管理牛群。而这些工作中用到的马匹骑乘和调训动作后来在无数马术专家的整理规范中慢慢转变为如今西部马术比赛运动,如截牛(cutting)、牧牛工作马术(working cow horse)等。

西部驭马控牛赛的英文名多以“reined cow horse”出现,同时很多时候也被称为“working cow horse”或“Reining cow horse”。在这个比赛中,National Reining cow horse Association(NRCHA)美国驭马控牛协会的参赛马匹首先需要做全套西部驭马术的路线动作;之后需要在比赛场地中按照截牛动作将一头小牛控制在进场门周围区域,之后利用围栏驱赶小牛进行两轮折返跑并让牛进行左右各一次的小圈乘。

■ 附录 D

牛仔竞技比赛项目（Rodeo）简介

个人套牛赛 (Calf Roping) 在美语里也称为 Tie-down roping，来源于牧场中将牛套住进行烙印、治疗和其他目的的日常工作。它也是 rodeo 竞时赛中历史最长的项目。比赛中，牛仔骑马追赶放出的小牛，利用手中的套索套住小牛的脖子。在套中小牛脖子后，马匹迅速停止，并拉着小牛，与此同时，骑手迅速下马，跑向小牛，将其掀翻在地后，迅速将其三个腿捆扎到一起。如果小牛在被套中后跌倒，选手需要等待小牛重新站起来后，再将其掀翻并捆扎，这个等待的过程将会让选手浪费宝贵的时间。套牛赛所用马匹的主要作用是紧跟住小牛，但在套中小牛后，需要拉住小牛，让骑手得以迅速靠近小牛。在比赛中，用时最短的选手获得最高分。

团体套牛赛 (Team Roping) 在美语中也被称为“heading and heeling”（heading 表示控制小牛头部，而 heeling 表示控制小牛后腿），来源于牧场中捕获和控制牲畜来进行治疗的工作内容。比赛中，两组人马组合捕获并控制一个发育完全的小公牛。一组人马组合主要负责套中小牛头部两角，被称为 header。另一组人马组合负责套中小公牛的两只后腿，被称为 heeler。当小公牛被套住后，骑手面对彼此，同时后退轻微向相反方向拉住小公牛，小公牛会因失去平衡而卧倒。在比赛中，用时最短的团队获得最高分。

擒牛赛 (Steer Wrestling) 在英语中也被称为“Bulldogging”。在该比赛中，骑手从紧贴小公牛高速跑动的马匹上滑下，双手擒住小公牛的双角，将其扳倒在地。这项比赛被认为 Rodeo 竞时赛中最危险的比赛项目，因为骑手可能会错失牛角，这样就会导致骑手头部先着地；同时，牛在高速跑动时被扳倒，也会向前翻滚，可能会压到选手的身上，有的时候，甚至是牛角先压上去。在该比赛中，用时最短的选手获得最高分。

骑有鞍野马 (Saddle Bronc Riding) 是所有 rodeo 项目中历史最久的传统项目之一。骑有鞍野马来源于牧场工作中调教新马的活动，而很多新马野性未退，会激烈抗拒骑手的骑乘，这使得该活动充满挑战。在骑有鞍野马比赛中，骑手使用一种专门的西部鞍，为了骑手的安全，这种西部鞍没有鞍柱（horn）；同时，骑手会使用一种特殊的缰绳——野马缰（bronc rein），相对于正常的缰绳，这种缰绳非常粗重。缰绳连接着马匹头上的笼头。在骑有鞍野马比赛中，骑手需要在不断奔跃的野马上坚持 8 秒，在这 8 秒钟，有两个不同的裁判独立对马匹和骑手分别打分，每一个裁判对骑手和马匹的最高分为 25 分，满分为 100 分。迄今为止，还没有满分产生过，但产生过一些 90 多分的成绩。

骑无鞍野马 (Bareback Bronc Riding) 与骑有鞍野马有着共同的来源，但它们却不尽相同。在这个赛事中，野马不佩戴鞍具和笼头缰绳，骑手只允许用单手握住围系在马匹肚带位置的辮骑肚带（可归于肚带的一种装备，围绕在马匹腹部前段，骑手可握住顶部稳定自己身

体，保证在马匹尥蹶子的时候，不会无意落马）。骑手的另外一只手为自由手，不可接触马匹身体，一旦接触马匹身体，就会被取消比赛资格。该比赛项目同样要求骑手要在马匹背上坚持8秒，评分体系则和骑有鞍野马基本一致。

骑公牛 (Bull Riding) 号称世界上最极端的运动，而它也是名副其实。骑公牛是少数几个来源于与牧场工作并无太大关系的rodeo项目之一。比赛中，骑手只是用手握住围在公牛胸部的Rodeo骑肚带，骑在暴动的公牛背上，坚持一定的时间。很多骑手穿戴背心来保护内脏，防止被牛角伤害，同时也有很多骑手开始佩戴牙套和头盔来防止致命性的面部和头部伤害。在骑公牛比赛中，骑手需要在牛背上坚持8秒，而评分体系和骑野马项目也基本一致。

绕桶赛 (Barrel Riding) 可能是rodeo项目中最为国人所熟知的比赛，在目前的中国西部马术比赛项目中非常流行。在西部绕桶赛中，骑手和马匹需要以能达到的最高速度去完成一个类似三叶草的比赛路线，与时间赛跑，用时少者获胜。西部绕桶赛同时也是Rodeo的主要比赛项目之一，而且，与大多数西部比赛科目不同的是，它是由女牛仔为主力推动发展起来的西部比赛科目。

